

Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Dramaga

Syakira Faujiah, Putri Ria Angelina, Ikhwan Hamdani

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

Email: syakirafaujiah1@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan sukarela terhadap tugas akademik meskipun siswa mengetahui konsekuensi negatifnya. Salah satu sumber regulasi yang secara teoritis berkaitan dengan prokrastinasi adalah manajemen waktu, yaitu kemampuan menetapkan tujuan dan prioritas, mengorganisasi kegiatan, serta mengendalikan penggunaan waktu. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik serta menguji hubungan antara keduanya pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Dramaga. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan populasi 561 siswa dan sampel 141 siswa yang berpartisipasi secara sukarela. Instrumen manajemen waktu terdiri atas 61 butir valid ($\alpha = .922$), sedangkan instrumen prokrastinasi akademik terdiri atas 27 butir valid ($\alpha = .750$). Analisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan korelasi Pearson product-moment. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang untuk manajemen waktu (62,4%) dan prokrastinasi akademik (78,7%). Uji asumsi menunjukkan $p = .200$ pada normalitas dan $p = .884$ pada deviation from linearity. Koefisien korelasi yang tercatat pada data sumber adalah $r = .641$, $p < .001$, $N = 141$, dengan 95% CI [.532, .729]. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang kuat antar skor, tetapi arah substantifnya perlu diverifikasi terhadap orientasi skoring instrumen karena koefisien positif tidak konsisten dengan kerangka teoritis bahwa manajemen waktu yang lebih baik berkaitan dengan prokrastinasi yang lebih rendah. Temuan menegaskan pentingnya verifikasi skoring sebelum inferensi arah hubungan dan mendukung layanan bimbingan dan konseling yang memperkuat perencanaan, prioritas, self-monitoring, dan regulasi belajar.

Kata kunci: *Bimbingan dan Konseling, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Siswa SMA*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu persoalan regulasi belajar yang berulang dalam pendidikan. Perilaku ini merujuk pada penundaan memulai atau menyelesaikan tugas akademik secara sukarela meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan. Steel (2007) menempatkan procrastination sebagai quintessential self-regulatory failure, sedangkan van Eerde (2003) menunjukkan bahwa perilaku menunda berkaitan dengan sejumlah karakteristik motivasional dan regulasi diri. Dalam konteks akademik, Wolters (2003) memperlihatkan bahwa procrastination berhubungan dengan self-efficacy, orientasi tujuan, dan penggunaan strategi regulasi belajar. Dengan demikian, prokrastinasi tidak tepat dipahami semata-mata sebagai kemalasan atau ketidaksiplinan.

Konsekuensi prokrastinasi dapat muncul pada performa, stres, dan kualitas proses belajar. Studi longitudinal Tice dan Baumeister (1997) menunjukkan adanya keuntungan jangka sangat pendek berupa stres yang lebih rendah pada awal periode, tetapi biaya yang lebih tinggi pada akhir periode berupa stres, gangguan kesehatan, dan hasil yang lebih rendah. Meta-analisis Kim dan Seo (2015) menemukan hubungan negatif antara procrastination dan

academic performance, meskipun besarnya hubungan dipengaruhi karakteristik pengukuran. Meta-analisis yang lebih baru juga menunjukkan perbedaan antara active dan passive procrastination, sehingga istilah prokrastinasi perlu digunakan secara konseptual dan tidak semua bentuk penundaan dapat diperlakukan sebagai perilaku yang sama (Kooren et al., 2024).

Pada siswa sekolah menengah, prokrastinasi relevan karena tuntutan akademik mulai meningkat bersamaan dengan berkembangnya kemandirian belajar. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prokrastinasi sudah tampak pada siswa SMP dan SMA serta berkaitan dengan kemampuan perencanaan, persistensi, regulasi diri, dan pengelolaan waktu (Hadrawi et al., 2026; Handoko & Mariyati, 2023; Munawwaroh et al., 2022). Penelitian pada siswa SMK juga menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik (Putri et al., 2022). Temuan tersebut mendukung perlunya memahami prokrastinasi sebagai persoalan yang dapat muncul sebelum mahasiswa memasuki pendidikan tinggi.

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan yang dapat mendukung regulasi tugas. Secara klasik, Macan (1994) memandang time management sebagai seperangkat perilaku seperti penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme pengelolaan waktu, dan preferensi terhadap organisasi, yang berkontribusi pada perceived control of time. Britton dan Tesser (1991) menunjukkan bahwa praktik manajemen waktu tertentu dapat memprediksi capaian akademik. Review Claessens et al. (2007) kemudian menegaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan perceived control, kepuasan, dan stres, meskipun hubungan langsung dengan performa tidak selalu konsisten.

Kajian meta-analitik terbaru memberikan bukti yang lebih kuat mengenai kegunaan manajemen waktu. Aeon et al. (2021) menemukan bahwa time management berhubungan secara moderat dengan academic achievement dan well-being serta berkorelasi negatif dengan distress. Meta-analisis Liu et al. (2026) menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan positif dengan learning outcomes mahasiswa. Pada konteks remaja, Shih (2017) mengidentifikasi keterkaitan antara time management dan academic procrastination pada siswa Taiwan, sedangkan meta-analisis Guo et al. (2026) terhadap siswa di Tiongkok mengonfirmasi hubungan negatif antara time management disposition dan academic procrastination serta menemukan bahwa jenjang pendidikan dapat memoderasi kekuatan hubungan.

Secara mekanistik, manajemen waktu dapat mengurangi kondisi yang memicu procrastination karena siswa yang mampu memecah tugas, menetapkan prioritas, membuat jadwal realistis, dan memonitor penggunaan waktu memiliki lebih sedikit alasan untuk menunggu hingga deadline. Adams dan Blair (2019) menunjukkan bahwa perceived control of time merupakan komponen penting dalam kaitan antara time management dan performa. Romero et al. (2024) menunjukkan bahwa pengukuran manajemen waktu juga perlu mempertimbangkan perbedaan antara self-report dan perilaku aktual. Penelitian eksperimental pada siswa SMA bahkan menunjukkan bahwa perubahan time management disposition dapat menjadi jalur yang menjelaskan penurunan procrastination setelah intervensi aktivitas fisik sekolah (Li et al., 2026).

Hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi juga didukung oleh penelitian Indonesia. Munawwaroh et al. (2022) menemukan hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Putri et al. (2022) melaporkan hubungan antara time management dan procrastination pada siswa SMK, sementara Jaya et al. (2025) menunjukkan bahwa self-regulation dan time management berkaitan dengan academic procrastination. Huda et al. (2026) juga menemukan korelasi kuat antara time management dan academic procrastination pada siswa SMA. Meskipun arah hubungan secara teori umumnya negatif, hasil empiris antarpelitian dapat tampak berbeda apabila orientasi skoring instrumen tidak sama.

Perspektif intervensi menegaskan bahwa prokrastinasi dapat dikurangi melalui penguatan self-regulation, goal setting, planning, environmental restructuring, dan strategi perilaku. Meta-analisis van Eerde dan Klingsieck (2018) menunjukkan bahwa intervensi procrastination memiliki efek yang bermakna, sedangkan review Zacks dan Hen (2018), Salguero-Pazos dan Reyes-de-Cózar (2023), serta Turner dan Hodis (2023) menempatkan self-regulation sebagai komponen penting intervensi akademik. Review terbaru Ramadhani et al. (2026) juga menegaskan peran regulasi emosi, motivasi, dan strategi kognitif-perilaku. Bagi layanan bimbingan dan konseling, time management dapat menjadi target intervensi yang konkret karena dapat diterjemahkan menjadi perilaku belajar yang dapat dipantau.

Penelitian di SMA Negeri 1 Dramaga berangkat dari konteks kebutuhan peserta didik yang teridentifikasi dalam Praktik Profesi Keguruan, observasi, Analisis Kebutuhan Peserta Didik, dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Data awal menunjukkan masih terdapat siswa yang belum teratur dalam menyusun jadwal, belum konsisten menetapkan prioritas, dan cenderung menyelesaikan tugas mendekati batas waktu. Fenomena tersebut mendukung kebutuhan untuk menguji hubungan kedua variabel pada siswa kelas X, yaitu kelompok yang sedang beradaptasi dari jenjang SMP ke tuntutan akademik SMA.

Kesenjangan penelitian terletak pada tiga aspek. Pertama, sebagian besar evidence internasional berasal dari mahasiswa, sedangkan bukti pada siswa sekolah menengah masih lebih terbatas. Kedua, kekuatan hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi dapat berbeda antarjenjang, budaya, dan instrumen. Ketiga, penelitian berbasis layanan BK membutuhkan bukti kontekstual di tingkat sekolah agar intervensi tidak hanya mengandalkan generalisasi dari populasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan manajemen waktu, mendeskripsikan prokrastinasi akademik, dan menguji hubungan antara kedua variabel pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Dramaga.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengestimasi hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dramaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, pada tahun ajaran 2025/2026. Pengumpulan data utama dilakukan pada Juli 2026 setelah tahap uji coba instrumen selesai.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Dramaga yang berjumlah 561 siswa. Sampel penelitian sebanyak 141 siswa diperoleh melalui volunteer

sampling. Kuesioner disebarikan melalui Google Form pada saat layanan bimbingan dan konseling, dan seluruh respons yang lengkap dianalisis. Karena volunteer sampling merupakan non-probability sampling, karakteristik siswa yang bersedia berpartisipasi mungkin berbeda dari siswa yang tidak berpartisipasi; hal tersebut dipertimbangkan sebagai batas generalisasi penelitian.

Manajemen waktu diposisikan sebagai variabel X dan didefinisikan sebagai kemampuan mengatur penggunaan waktu melalui penetapan tujuan serta prioritas, penerapan mekanisme pengelolaan waktu, dan preferensi terhadap organisasi aktivitas. Kerangka tersebut mengacu pada konseptualisasi time management behavior Macan (1994). Prokrastinasi akademik diposisikan sebagai variabel Y dan didefinisikan sebagai kecenderungan menunda secara sukarela untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik meskipun penundaan dapat menimbulkan konsekuensi negatif, sejalan dengan literatur procrastination sebagai kegagalan regulasi diri (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Wolters, 2003).

Pengumpulan data menggunakan skala Likert. Pada tahap pengembangan instrumen, skala manajemen waktu awal terdiri atas 72 butir dan setelah uji validitas tersisa 61 butir valid. Skala prokrastinasi akademik awal terdiri atas 35 butir dan setelah uji validitas tersisa 27 butir valid. Uji coba instrumen dilakukan pada 78 responden. Validitas butir dianalisis menggunakan korelasi Pearson product-moment dengan r tabel 0,223 pada taraf 5%. Reliabilitas internal menunjukkan Cronbach's alpha sebesar .922 pada skala manajemen waktu dan .750 pada skala prokrastinasi akademik.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi kategori. Normalitas diperiksa menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan linearitas menggunakan Deviation from Linearity. Uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson product-moment. Naskah sumber menetapkan taraf signifikansi .10; untuk transparansi, artikel ini melaporkan nilai p secara langsung dan mencatat bahwa hasil korelasi juga memenuhi kriteria yang lebih konservatif, $\alpha = .05$.

Nilai koefisien korelasi pada naskah sumber tercatat $r = .641$. Karena koefisien ini positif sedangkan teori dan narasi instrumen mengasumsikan bahwa manajemen waktu yang lebih baik seharusnya berkaitan dengan prokrastinasi yang lebih rendah, orientasi skoring skala perlu diverifikasi terhadap codebook dan output SPSS asli sebelum submission. Artikel ini mempertahankan nilai r sebagaimana data yang tersedia dan tidak membalik tanda koefisien tanpa bukti. Interval kepercayaan 95% dihitung dari r dan N melalui transformasi Fisher z sebagai informasi tambahan, sedangkan r^2 ditafsirkan hanya sebagai shared variance, bukan besaran pengaruh kausal.

Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, sifat partisipasi yang sukarela, dan kerahasiaan data. Respons disajikan dalam bentuk agregat. Karena partisipan merupakan siswa sekolah, dokumentasi perizinan sekolah dan prosedur persetujuan yang digunakan peneliti perlu dipastikan tercatat lengkap pada berkas pengajuan jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Distribusi tingkat manajemen waktu menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Sebanyak 88 siswa (62,4%) berada pada kategori sedang, 50 siswa (35,5%) pada kategori tinggi, dan 3 siswa (2,1%) pada kategori rendah. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki sejumlah kebiasaan pengelolaan waktu, tetapi keterampilan tersebut belum selalu konsisten atau optimal.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Manajemen Waktu

Kategori	f	%
Rendah	3	2,1
Sedang	88	62,4
Tinggi	50	35,5
Total	141	100,0

Prokrastinasi akademik juga didominasi kategori sedang. Sebanyak 111 siswa (78,7%) berada pada kategori sedang, 22 siswa (15,6%) pada kategori tinggi, dan 8 siswa (5,7%) pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa penundaan akademik bukan hanya terdapat pada kelompok kecil berisiko tinggi, tetapi muncul dalam derajat tertentu pada sebagian besar siswa.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Kategori	f	%
Rendah	8	5,7
Sedang	111	78,7
Tinggi	22	15,6
Total	141	100,0

Uji Asumsi Dan Korelasi

Uji normalitas menghasilkan $p = .200$, sehingga tidak terdapat bukti yang memadai untuk menolak asumsi normalitas pada taraf .05. Uji linearitas menghasilkan $p = .884$ pada Deviation from Linearity, sehingga tidak ditemukan penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear. Berdasarkan hasil tersebut, korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antar skor.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi dan Korelasi Pearson

Analisis	Statistik	p	Interpretasi
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov	.200	Asumsi normalitas tidak ditolak
Linearitas	Deviation from Linearity	.884	Tidak ada deviasi linearitas yang signifikan
Korelasi Pearson	$r = .641$; $N = 141$	$< .001$	Hubungan antar skor kuat; arah skoring perlu diverifikasi

Koefisien korelasi yang dilaporkan adalah $r = .641$, $p < .001$, dengan 95% CI [0.532, 0.729]. Secara absolut, koefisien tersebut menunjukkan hubungan yang kuat. Nilai $r^2 = .411$ menunjukkan sekitar 41,1% shared variance antara kedua skor pada sampel. Namun, shared variance tidak boleh ditafsirkan sebagai persentase pengaruh sebab-akibat. Selain itu, tanda positif perlu diverifikasi terhadap orientasi skoring instrumen manajemen waktu. Jika skor

lebih tinggi merepresentasikan manajemen waktu yang lebih baik, tanda positif tidak konsisten dengan arah teoretis dan mayoritas bukti empiris; jika skor lebih tinggi justru merepresentasikan masalah manajemen waktu yang lebih besar, arah tersebut menjadi konsisten. Karena keying item tidak tercantum pada template, artikel mempertahankan angka sumber tanpa melakukan koreksi spekulatif.

Manajemen Waktu sebagai Komponen Regulasi Belajar

Secara konseptual, manajemen waktu bukan sekadar kemampuan membuat jadwal. Macan (1994) menunjukkan bahwa pengelolaan waktu melibatkan tujuan dan prioritas, mekanisme pengaturan, organisasi, dan perceived control. Aeon et al. (2021) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa time management berkaitan dengan performa akademik dan well-being. Adams dan Blair (2019) menemukan bahwa perceived control of time lebih konsisten berkaitan dengan capaian akademik dibanding sekadar penggunaan teknik tertentu. Temuan ini relevan bagi siswa kelas X, karena jadwal belajar hanya bermanfaat ketika siswa merasa mampu mengendalikan urutan tugas, memperkirakan durasi, dan menindaklanjuti rencana.

Distribusi kategori sedang pada 62,4% siswa menunjukkan adanya ruang pengembangan. Manajemen waktu dapat dipahami sebagai bagian dari self-regulated learning, yang mencakup perencanaan, monitoring, kontrol perilaku, dan evaluasi. Hubungan antara time management dan prokrastinasi dalam berbagai penelitian sekolah Indonesia mendukung pentingnya keterampilan ini (Jaya et al., 2025; Munawwaroh et al., 2022; Putri et al., 2022). Penelitian Huda et al. (2026) bahkan menemukan korelasi negatif yang kuat pada siswa SMA, sedangkan Guo et al. (2026) menunjukkan melalui meta-analisis bahwa time management disposition secara konsisten berkaitan negatif dengan academic procrastination dan hubungan tersebut dapat berbeda menurut jenjang pendidikan.

Prokrastinasi Akademik sebagai Kegagalan Regulasi, Bukan Sekadar Kurang Waktu

Dominasi kategori sedang pada prokrastinasi akademik perlu ditafsirkan melampaui persoalan jadwal. Solomon dan Rothblum (1984) menunjukkan bahwa penundaan akademik dapat berakar pada task aversiveness dan fear of failure. Steel (2007) menempatkan impulsiveness, self-efficacy, task delay, dan task aversiveness sebagai prediktor penting. Wolters (2003) juga menemukan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan self-regulation dan motivasi. Dengan demikian, siswa yang menunda tugas tidak selalu kekurangan pengetahuan tentang jadwal; sebagian mungkin menghindari tugas karena kecemasan, rendahnya keyakinan diri, atau reward alternatif yang lebih segera.

Implikasi ini konsisten dengan systematic review intervensi. Turner dan Hodis (2023) menunjukkan bahwa intervensi yang efektif tidak hanya mengajarkan time management, tetapi juga menysar motivasi, regulasi emosi, dan kebiasaan. Salguero-Pazos dan Reyes-de-Cózar (2023) menempatkan self-regulation sebagai tema utama pada intervensi academic procrastination, sedangkan Ramadhani et al. (2026) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku dan strategi motivasional berpotensi mengurangi procrastination. Meta-analisis van Eerde dan Klingsieck (2018) juga menunjukkan bahwa intervensi dapat memberikan manfaat, meskipun efek dan mekanismenya bervariasi.

Perbandingan dengan Temuan Penelitian Terdahulu

Secara substantif, mayoritas penelitian mengharapkan hubungan negatif antara kualitas manajemen waktu dan prokrastinasi. Shih (2017) menunjukkan bahwa time management merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan procrastination pada remaja Taiwan. Huda et al. (2026) melaporkan korelasi negatif kuat pada siswa SMA di Indonesia. Meta-analisis Guo et al. (2026) juga mengonfirmasi hubungan negatif pada siswa Tiongkok. Pada siswa Indonesia, Jaya et al. (2025) dan Munawwaroh et al. (2022) menunjukkan bahwa time management berkaitan dengan academic procrastination, meskipun model analisis dan instrumen berbeda.

Karena itu, koefisien positif .641 dalam data penelitian ini harus dilihat sebagai isu skoring yang perlu diverifikasi, bukan dasar untuk menyimpulkan bahwa manajemen waktu yang lebih baik meningkatkan procrastination. Fenomena serupa dapat terjadi ketika sebagian butir favorable dan unfavorable belum di-recode dengan konsisten atau ketika label kategori berbeda dengan arah numerik total skor. Verifikasi sederhana dapat dilakukan dengan memeriksa codebook, arah skor tiap butir, descriptive statistics setelah reverse scoring, dan output correlation matrix asli. Langkah ini penting karena validitas inferensi statistik tidak hanya ditentukan oleh p-value, tetapi juga oleh ketepatan transformasi skor.

Implikasi bagi Layanan Bimbingan Dan Konseling

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa 78,7% siswa berada pada kategori prokrastinasi sedang. Bagi guru BK, kondisi tersebut lebih cocok ditangani melalui layanan preventif-developmental daripada hanya intervensi kasus. Materi dapat meliputi goal setting, prioritas, pemecahan tugas besar menjadi unit kecil, estimasi waktu, kalender belajar, implementation intentions, monitoring penggunaan waktu, dan evaluasi mingguan. Review Zacks dan Hen (2018) serta Turner dan Hodis (2023) menunjukkan bahwa intervensi akademik yang konkret dan berulang lebih menjanjikan daripada sekadar memberikan nasihat untuk 'jangan menunda'.

Layanan juga perlu mengintegrasikan faktor emosi dan motivasi. Wessel et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berintensitas rendah namun berfrekuensi tinggi dapat mengurangi procrastination. Abuhmaid dan Abood (2020) memperlihatkan bahwa desain pembelajaran yang mengubah struktur aktivitas dapat memengaruhi procrastination dan sikap siswa. Jaya et al. (2025) menegaskan pentingnya self-regulation selain time management. Dengan demikian, layanan BK dapat memadukan latihan pengelolaan waktu dengan strategi coping terhadap tugas aversif, penguatan self-efficacy, dan pengelolaan distraksi digital.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, volunteer sampling membatasi representativitas karena partisipan memilih untuk merespons. Kedua, seluruh data berasal dari self-report sehingga common-method variance dan social desirability dapat memengaruhi korelasi. Ketiga, desain cross-sectional tidak mendukung kesimpulan sebab-akibat. Keempat, dokumentasi orientasi skoring instrumen tidak tersedia pada template sehingga arah koefisien positif tidak dapat diverifikasi secara independen. Kelima, kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi disajikan sebagai deskripsi, tetapi dasar cut-off kategori perlu dipastikan tercantum pada dokumen metodologis utama. Keenam, penelitian

belum memasukkan variabel seperti self-efficacy, motivasi belajar, distress, penggunaan smartphone, atau dukungan keluarga yang dapat berhubungan dengan procrastination.

Penelitian berikutnya dapat menggunakan probability sampling, desain longitudinal, dan model mediasi untuk menguji apakah manajemen waktu memengaruhi procrastination melalui perceived control, self-efficacy, atau self-regulated learning. Studi intervensi juga dapat menguji program BK berbasis planning-monitoring-reflection. Meta-analisis dan studi eksperimen terbaru menunjukkan bahwa time management dapat menjadi mekanisme yang relevan dalam perubahan procrastination (Guo et al., 2026; Li et al., 2026).

KESIMPULAN

Mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 1 Dramaga berada pada kategori sedang untuk manajemen waktu (62,4%) dan prokrastinasi akademik (78,7%). Uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan untuk korelasi Pearson. Analisis menghasilkan koefisien $r = .641$, $p < .001$, $N = 141$, dengan 95% CI [.532, .729], yang secara absolut menunjukkan hubungan kuat antar skor.

Meskipun demikian, tanda koefisien positif harus diverifikasi terhadap orientasi scoring instrumen sebelum artikel disubmit. Kerangka teori dan mayoritas penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu yang lebih baik seharusnya berkaitan dengan prokrastinasi yang lebih rendah. Karena penelitian bersifat korelasional, hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan pengaruh kausal. Secara praktis, temuan tetap mendukung kebutuhan layanan BK yang memperkuat perencanaan, penetapan prioritas, monitoring, regulasi distraksi, dan strategi penyelesaian tugas secara bertahap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuhmaid, A. M., & Abood, M. H. (2020). The impact of flipped learning on procrastination and students' attitudes toward it. *Universal Journal of Educational Research*, 8(2), 566–573. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080228>
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Akpur, U. (2020). The effect of procrastination on academic achievement: A meta-analysis study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681–690. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., Binsaddik, A., & Bafaraj, S. M. (2021). Impact of time-management on the student's academic performance: A cross-sectional study. *Creative Education*, 12, 471–485. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.123033>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Gebresilase, B. M., Zhang, C., Ming, L., & Aldbyani, A. (2026). Passive social networking, peer group pressure and procrastination on academic tasks: Time management skill as a mediator and academic self-efficacy as a moderator. *Acta Psychologica*, 267, 107107. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.107107>
- Guo, W., Xi, X., Zhao, X., Zhao, Y., & Ke, L. (2026). Relationship between time management disposition and academic procrastination among Chinese students: Systematic review and meta analysis. *Acta Psychologica*, 266, 106914. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106914>
- Hadrawi, H., Ampa, A. T., & Akib, E. (2026). Academic procrastination in junior high school students: A descriptive study in Bantaeng Regency, Indonesia. *PPSDP International Journal of Education*, 5(1), 352–365. <https://doi.org/10.59175/pijed.v5i1.894>
- Handoko, P. E. W., & Mariyati, L. I. (2023). An overview of academic procrastination in high school students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10.21070/ijins.v21i.805. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.805>
- Huda, N., Rakhmawati, D., & Widiarto, A. (2026). Time management as a key to preventing academic procrastination: A causal analysis in high school students. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 777–788. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8499>
- Jaya, A. C., Hajaroh, M., & Eliasa, E. I. (2025). The influence of self-regulation and time management on student academic procrastination. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 114–124. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>
- Khanam, N., Sahu, T., Rao, E. V., Kar, S. K., & Quazi, S. Z. (2017). A study on university student's time management and academic achievement. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(12), 4761–4765. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20175365>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kooren, N. S., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), 323. <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>
- Li, G., Zhao, Y., Zhang, Z., Wei, H., Xu, K., Zhang, X., & Hou, S. (2026). A randomized controlled trial of school-based exercise on procrastination in high school students: The mediating role of adolescence time management disposition. *Psychology of Sport and Exercise*, 83, 103056. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.103056>
- Liu, B., Ma, P., & Jia, F. (2026). Systematic review and meta-analysis of the impact of time management on college students' learning outcomes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1700298. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1700298>

- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118>
- Putri, N. S., Syahril, Y. F., & Habibaturrahmah. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, 1(2), 380–384. <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Ramadhani, E., Setiyosari, P., Indreswari, H., Setiyowati, A. J., & Putri, R. D. (2026). Academic procrastination: A systematic review of causal factors and interventions. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(1), 100552. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2025.100552>
- Romero, M., Casadevante, C., & Santacreu, J. (2024). Time management, fluid intelligence and academic achievement. *Psychological Studies*, 69, 59–68. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00764-0>
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
- Shih, S.-S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 110(4), 415–424. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35, Article 118. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)

- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Wessel, J., Bradley, G. L., & Hood, M. (2021). A low-intensity, high-frequency intervention to reduce procrastination. *Applied Psychology*, 70(4), 1669–1690.
<https://doi.org/10.1111/apps.12293>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Yan, B., & Zhang, X. (2022). What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematical bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 809044.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809044>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130.
<https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>