



Penerapan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa (Sebuah Studi Literatur)

Septin Atalia Sallata¹, Melda Tiara Samaung^{2*}, Imelda Putri Paliling³

¹⁻³Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: septinslltalpt@gmail.com¹, tiarasamaung@gmail.com², imeldaputripaliling36@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: tiarasamaung@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of academic procrastination is a serious obstacle in the world of education, manifesting as a deliberate delay in starting or completing school assignments. This behavior leads to a decline in academic achievement and an increase in student anxiety when approaching deadlines. This article aims to examine the effectiveness of time management as a strategy to reduce academic procrastination behavior in students through a comprehensive literature review. The research method employed is library research, using content analysis techniques on scientific journal articles and previous research findings relevant within the last ten years. The research findings indicate a significant negative correlation between time management and academic procrastination, where the ability to prioritize and adhere to schedules effectively can lower the level of task delay. Furthermore, intervention through guidance and counseling services using self-management techniques has proven to be a strategic solution in enhancing student learning independence. The implications of this study emphasize the importance of the role of Guidance and Counseling teachers in integrating time management training into guidance programs to support students' sustainable academic effectiveness.*

Keywords: *Academic Procrastination; Achievement; Guidance; Task Delay; Time Management.*

Abstrak. Fenomena prokrastinasi akademik merupakan hambatan serius dalam dunia pendidikan yang bermanifestasi dalam bentuk penundaan sengaja terhadap tugas-tugas sekolah. Perilaku ini berdampak pada penurunan prestasi belajar dan peningkatan kecemasan siswa saat menghadapi tenggat waktu. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas manajemen waktu sebagai strategi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa melalui tinjauan literatur yang komprehensif. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis isi terhadap artikel jurnal ilmiah dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, di mana kemampuan menyusun prioritas dan disiplin terhadap jadwal secara efektif mampu menurunkan tingkat penundaan tugas. Selain itu, intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-management* terbukti menjadi solusi strategis dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Implikasi dari kajian ini menekankan pentingnya peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu ke dalam program bimbingan untuk mendukung efektivitas akademik siswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Bimbingan; Manajemen Waktu; Penundaan Tugas; Prestasi Belajar; Prokrastinasi Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pengembangan potensi individu, di mana siswa diharapkan mampu mengelola aktivitas belajarnya secara mandiri dan disiplin. Namun, dalam realitas pendidikan saat ini, fenomena penundaan tugas atau yang kerap disebut prokrastinasi akademik merupakan rintangan yang amat berarti bagi siswa. Istilah prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan buruk individu yang dengan sadar menunda waktu untuk mengawali ataupun menuntaskan kewajiban akademiknya, sekalipun dampak negatifnya sudah disadari oleh siswa tersebut (Ramadhani et al., 2020). Fenomena ini tidak hanya ditemukan di jenjang sekolah dasar, melainkan merambah hingga ke tingkat menengah sampai ke bangku

kuliah, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk keterlambatan pengumpulan tugas dan ketidaktepatan waktu belajar (Ndruru et al., 2022).

Akar masalah dari prokrastinasi akademik sangat kompleks, mencakup faktor internal dan eksternal. Secara internal, rasa malas, kelelahan, serta kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran sering kali menjadi alasan utama siswa menunda pekerjaan mereka (Rofiqah & Marlinda, 2018). Kondisi ini diperparah dengan rendahnya motivasi belajar dan ketidakmampuan siswa dalam menentukan prioritas kegiatan. Dampak yang dihasilkan pun sangat merugikan, mulai dari penurunan prestasi belajar karena hasil pekerjaan yang tidak maksimal, hingga timbulnya kecemasan tinggi saat mendekati tenggat waktu atau *deadline* (Ramadhan & Winata, 2016).

Salah satu faktor determinan yang paling berpengaruh dalam menekan tingkat prokrastinasi adalah kemampuan manajemen waktu. Manajemen waktu yang buruk diidentifikasi sebagai penyebab utama mengapa siswa merasa kewalahan dengan beban akademik mereka (Marlina, n.d.). Berdasarkan hasil studi, terdapat hubungan negatif yang kuat antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Hal ini mengonfirmasi bahwa mengasah kemampuan mengelola waktu akan berdampak pada penurunan kebiasaan menunda tugas (Sofiyanti et al., n.d.). Oleh karena itu, penguasaan keterampilan manajemen waktu bukan sekadar pendukung, melainkan kebutuhan krusial bagi siswa untuk mencapai efektivitas belajar (Masruroh et al., 2025).

2. KAJIAN TEORITIS

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan untuk menunda tugas-tugas yang berkaitan dengan bidang akademik secara sengaja dan berulang (Ramadhani et al., 2020). Secara teoritis, perilaku ini ditandai dengan empat indikator utama: adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, hambatan dalam menuntaskan kewajiban, munculnya jarak antara jadwal yang disusun dengan pelaksanaan nyata di lapangan, serta kecenderungan memilih kegiatan hiburan dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab akademik (Putri et al., 2022). Siswa yang memiliki kebiasaan menunda tugas sering kali terjebak dalam siklus kecemasan karena beban tugas yang menumpuk di akhir batas waktu (Aini & Heni, 2018)

Manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan, dan mengarahkan waktu yang dimiliki untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien (Masruroh et al., 2025). Dalam konteks pendidikan, manajemen waktu mencakup keterampilan dalam menyusun prioritas, membuat jadwal belajar, dan memiliki disiplin diri untuk menaati jadwal tersebut (Setiawan et al., 2024). Manajemen waktu yang baik

bukan sekadar mengatur jam belajar, melainkan juga melibatkan aspek kontrol diri (*self-control*) agar siswa tidak terdistraksi oleh hal-hal di luar kegiatan akademik (Kartadinata & Tjundjing, 2008).

Secara teoritis dan empiris, terdapat korelasi negatif yang sangat kuat antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu yang dimiliki seorang siswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan semakin rendah (Putri et al., 2022). Manajemen waktu berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang membantu siswa untuk membagi tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola, sehingga mengurangi rasa kewalahan yang sering menjadi pemicu penundaan (Munawwaroh et al., 2022). Selain itu, manajemen waktu juga berkaitan erat dengan *self-regulated learning*, di mana siswa yang mampu mengelola waktunya cenderung lebih mandiri dan bertanggung jawab atas progres akademiknya (Usroh et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menerapkan metode tinjauan pustaka (*library research*). Langkah langkah yang diambil mencakup pengumpulan, pemeriksaan, serta pembedahan berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik efisiensi pengaturan waktu dan gejala prokrastinasi di kalangan pelajar.

Data dalam kajian ini dikumpulkan melalui penelusuran artikel jurnal ilmiah dan hasil penelitian terdahulu yang dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Fokus pencarian literatur diarahkan pada studi yang menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antar variabel (Kristy, 2019) serta metode kualitatif deskriptif untuk mendalami faktor penyebab perilaku penundaan pada siswa (Wulandari et al., 2021). Selain itu, literatur yang memuat hasil uji coba intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling juga menjadi sumber data utama dalam analisis ini (Marlina, n.d.). Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi (*content analysis*) secara mendalam. Informasi yang diperoleh dari berbagai literatur disintesis untuk membandingkan temuan-temuan mengenai tingkat efektivitas manajemen waktu dalam mereduksi prokrastinasi (Setiawan et al., 2024). Proses analisis melibatkan identifikasi pola hubungan antara kemampuan pengelolaan waktu, motivasi belajar, dan kontrol diri siswa yang tersebar di berbagai subjek penelitian, mulai dari tingkat Sekolah Menengah Pertama hingga Perguruan Tinggi (Munawwaroh et al., 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap literatur yang dikumpulkan, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang persisten di kalangan siswa, namun dapat diintervensi secara efektif melalui penguatan keterampilan manajemen waktu.

Karakteristik dan Manifestasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik pada siswa muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang menghambat efektivitas belajar. Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas siswa melakukan penundaan karena menganggap waktu pengerjaan tugas masih cukup lama (Ramadhani et al., 2020)

Bentuk-Bentuk Penundaan Siswa

Bentuk manifestasi yang paling sering muncul meliputi keterlambatan mengumpulkan tugas, menunda waktu untuk mulai belajar, serta melakukan aktivitas hiburan yang tidak relevan dengan tugas sekolah (Ndruru et al., 2022). Kondisi ini secara sistematis menurunkan prestasi belajar siswa karena hasil pekerjaan yang terburu-buru cenderung memiliki tingkat kesalahan yang tinggi (Ramadhan & Winata, 2016). Dengan kata lain, semakin sering siswa menunda belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, maka semakin besar pula risiko menurunnya nilai dan capaian akademik mereka secara keseluruhan

Faktor-Faktor Penyebab. Penundaan Tugas

Analisis literatur mengidentifikasi bahwa prokrastinasi tidak disebabkan oleh faktor tunggal, melainkan interaksi antara kondisi internal individu dan pengaruh lingkungan.

Dinamika Psikologis Internal

Rasa malas dan kelelahan fisik maupun mental menjadi pemicu utama siswa enggan memulai tugas (Rofiqah & Marlinda, 2018). Adanya perasaan kewalahan (*overwhelmed*) terhadap beban tugas membuat siswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan untuk memulai pekerjaan (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Rendahnya motivasi belajar dan kurangnya kepercayaan diri memperparah kecenderungan siswa untuk menghindari tanggung jawab tugas (Wulandari et al., 2021). Siswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri akan lebih mudah menyerah sebelum mencoba, karena mereka sudah terlebih dahulu merasa bahwa usaha yang mereka lakukan tidak akan menghasilkan hasil yang memuaskan.

Pengaruh Lingkungan dan Dunia Maya

Minimnya pantauan dari orang tua serta pengaruh dari lingkungan pertemanan yang mengajak bermain di waktu belajar berkontribusi signifikan pada perilaku prokrastinasi (Rofiqah & Marlinda, 2018). Gangguan dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol

sering kali menjadi distraksi utama yang lebih menarik bagi siswa dibandingkan mengerjakan tugas sekolah (Putri et al., 2022). Hal ini disebabkan karena media sosial dirancang sedemikian rupa untuk terus menarik perhatian penggunanya melalui konten-konten yang menghibur dan selalu diperbarui setiap saat, sehingga siswa tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar dan melupakan tanggung jawab akademiknya.

Kajian Mengenai Pengaruh Manajemen Waktu dalam Memicu Prokrastinasi

Manajemen waktu diidentifikasi sebagai variabel kunci yang memiliki hubungan timbal balik dengan prokrastinasi akademik.

Korelasi Negatif Antar Variabel

Berbagai penelitian korelasional secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan; semakin tinggi kemampuan manajemen waktu seorang siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya (Sofiyanti et al., n.d.). Dengan kata lain, kedua variabel ini bergerak dalam arah yang berlawanan. Siswa yang pandai mengatur jadwal belajar, menetapkan prioritas tugas, dan disiplin dalam mengikuti rencana yang telah dibuat, cenderung tidak memiliki kebiasaan menunda. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik akan lebih mudah terjebak dalam kebiasaan prokrastinasi, karena mereka tidak memiliki panduan yang jelas mengenai kapan dan bagaimana tugas harus dikerjakan.

Dampak Terhadap Pembelajaran Mandiri

Manajemen waktu yang baik mendukung terciptanya self-regulated learning, di mana siswa mampu mengatur strategi belajarnya secara mandiri dan disiplin (Usroh et al., 2022). Tanpa kemampuan mengatur jadwal dan prioritas, siswa akan terus terjebak dalam siklus penundaan yang merugikan (Munawwaroh et al., 2022). Siklus ini biasanya dimulai dari menunda tugas karena merasa masih ada banyak waktu, kemudian panik ketika tenggat waktu semakin dekat, lalu mengerjakan tugas secara terburu-buru dengan hasil yang kurang memuaskan. Pola seperti ini apabila terus dibiarkan akan menjadi kebiasaan yang sulit diubah dan pada akhirnya berdampak buruk tidak hanya pada prestasi akademik siswa, tetapi juga pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Peran Strategis Bimbingan dan Konseling

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memiliki peran krusial dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan manajemen waktu siswa.

Implementasi Layanan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal digunakan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya efektivitas waktu. Melalui layanan ini, kesadaran siswa akan dampak buruk prokrastinasi dapat ditingkatkan secara kolektif (Masruroh et al., 2025). Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, diharapkan siswa mulai terdorong untuk mengubah kebiasaan buruk mereka secara perlahan dan membangun pola belajar yang lebih teratur dan bertanggung jawab.

Intervensi Teknik Self-Management

Penerapan teknik self-management dalam bimbingan kelompok melatih siswa untuk memonitor perilakunya sendiri, menetapkan target, dan memberikan konsekuensi atas pencapaian tersebut (Setiawan et al., 2024). Penggunaan media kreatif seperti paket bimbingan manajemen waktu juga dapat membantu siswa dalam mempraktikkan keterampilan pengaturan jadwal secara lebih konkret (Marlina, n.d.).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, tanpa mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Pada bagian ini penulis memaparkan saran atau tindakan praktis dan relevan berdasarkan kesimpulan yang diperoleh. Selain itu, ulasan mengenai keterbatasan dalam penelitian ini serta rekomendasi untuk studi di masa depan turut disampaikan

Sesuai dengan data yang diperoleh dari studi literatur terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penerapan manajemen waktu memiliki peran yang sangat krusial dan efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut; semakin tinggi kemampuan manajemen waktu yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat penundaan tugas yang dilakukan (Sofiyanti et al., n.d.). Manajemen waktu berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri yang memungkinkan siswa untuk menyusun prioritas dan mengelola distraksi eksternal, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih produktif. Selain itu, intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya dengan teknik *self-management*, terbukti secara empiris mampu meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu siswa (Setiawan et al., 2024).

Sebagai saran praktis, Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengoptimalkan pemberian layanan informasi dan bimbingan kelompok yang berfokus pada pelatihan teknis manajemen waktu, termasuk penggunaan media paket panduan untuk memonitor progres harian siswa secara mandiri (Marlina, n.d.). Siswa juga disarankan untuk lebih menyadari dampak negatif prokrastinasi dan mulai menerapkan skala prioritas guna mereduksi kecemasan akibat penumpukan tugas (Ramadhan & Winata, 2016). Di sisi lain, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berbasis pada tinjauan literatur sekunder dan belum menyentuh dinamika spesifik di lingkungan sekolah tertentu secara langsung. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya, sangat disarankan untuk melakukan penelitian eksperimental atau tindakan kelas dengan sampel yang lebih luas serta mengeksplorasi penggunaan teknologi digital sebagai alat bantu manajemen waktu guna menghadapi tantangan distraksi *gadget* di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyelesaian artikel studi literatur ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ronaldo Stefanus, M.Th, selaku dosen pengampu mata kuliah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling di Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen IAKN Toraja, yang telah memberikan kesempatan dan penugasan ini sebagai sarana pengembangan wawasan akademik bagi penulis. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada seluruh rekan anggota kelompok atas kerja sama, diskusi, dan dedikasi yang solid dalam menelaah berbagai literatur digital melalui Google Scholar guna menyelesaikan naskah ini. Semoga kajian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi pemikiran bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *1*(2). <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *23*(2), 109-119. <https://doi.org/10.24123/aipj.v23i2.4255>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *8*(1), 49-54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Marlina, M. (n.d.). Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat.

- Masruroh, I. F., Asri, D. N., & Setijarini, E. (2025). Peningkatan kesadaran pentingnya manajemen waktu belajar melalui layanan bimbingan klasikal di SMA Negeri 2 Madiun. *PT. Media Akademik Publisher*, 3(6). <https://doi.org/10.62281>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. 2(1), 26-31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. 7(2), 108-118. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Aramo tahun pelajaran 2021/2022. 2(1). <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Putri, N. S., Syahril, Y. F., & Habiburrahmah. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 9 Padang. 01(02). <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. 1(1). <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. 7(1), 45-51. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. 5(2), 65-71. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1522>
- Setiawan, A., Antika, E. R., & Hariyadi, S. (2024). Bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. 02(01), 87-99. <https://doi.org/10.62048/qjms.v2i1.66>
- Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (n.d.). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Teuku Umar Semarang. 2(3), 70-82.
- Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen waktu dan self regulated learning pada siswa. 9(1), 47-63. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa SMA kelas XI pada masa pandemi COVID-19. 4(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>