

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dita Amanda Putri

06071382025074

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Dita Amanda Putri

NIM : 06071382025074

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Pembimbing,



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

NIP. 198808182015042001



**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Dita Amanda Putri

NIM : 06071382025074

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Desember 2023

TIM PENGUJI

Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

()

Anggota : Silvia AR, M.Pd

()



Palembang, 30 Desember 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

()

Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dita Amanda Putri

NIM : 06071382025074

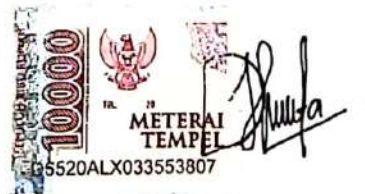
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul " Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 20 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Dita Amanda Putri

NIM. 06071382025074

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, S.Pd., M.Pd.Kons sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, dan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Silvia AR, M.Pd selaku dosen penguji dan anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 20 Desember 2023

Penulis,



Dita Amanda Putri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah rabbi' alamin segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang tak henti-hentinya memberikan rahmat, nikmat, kesehatan dan kemudahan karena berkah dan karunianya sehingga saya mampu dan dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat berserta salam saya junjungkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu alaihi wasalam.

Dalam pengerjaan skripsi ini saya mengucapkan begitu banyak terima kasih dan saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Pintu Surgaku, Ibunda Hilaliyah, S.Pd terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat, kesabaran dan kebesaran hati yang selalu diberikan. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.
2. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda M.Rizal, SE terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau sudah berjuang untuk kehidupan penulis, mendidik, dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih ayah sudah memberikan cinta kasih sayang dengan tulus.
3. Saudara kandungku, Al Zohri, S.IP dan Ogi Rinaldo, ST serta saudari iparku Ayu Fatmarica Jalili, S.Pd. terima kasih atas perhatian, motivasi dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
4. Kepada Ibu Rani Mega Putri, S.Pd.,M.Pd.Kons. Selaku dosen pembimbing skripsi, penulis mengucapkan banyak terima kasih karena telah membantu penulis dan memberikan bimbingan dan arahan dengan begitu baik dan sabar dalam pengerjaan skripsi ini semoga kebaikan ibu dibalas Allah SWT aamiin.
5. Kepada Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku koordinator program studi Bimbingan dan Konseling, terima kasih atas bantuan, bimbingan yang ibu berikan kepada penulis.

6. Kepada Ibu Silvia AR, M.Pd selaku dosen penguji, terima kasih atas saran dan masukan yang telah diberikan untuk penyempurna skripsi penulis.
7. Kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali, terima kasih atas segala ilmu yang sudah diberikan kepada penulis.
8. Indri, Alda, Putri, Naifah, Sava, Nadia terima kasih telah menjadi bestie terbaik, menjadi partner terbaik dalam mengerjakan skripsi walaupun banyak suka duka yang telah kita lewati, terima kasih banyak juga sudah menjadi tempat berkeluh kesahku dan sudah menerima segala kekurangan ini, semoga kita bertemu di versi terbaik.
9. Terima kasih kepada semua orang yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Kepada teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2020 Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali semoga kita semua sukses aamiin
11. Teruntuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 terima kasih penulis ucapkan karena telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
12. Terima kasih untuk almamater UNSRI tercinta
13. Tak kalah penting, ucapan terima kasih untuk diriku sendiri karena telah begitu hebat begitu kuat dalam menjalani masa perkuliahan sampai dengan selesai. Dita Amanda Putri kamu hebat!

MOTTO HIDUP

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“Untuk masa-masa sulitmu, biarlah Allah yang menguatkanmu.
Tugasmu hanya berusaha agar jarak antara kamu dengan Allah tidak pernah jauh.”

“Gonna fight and don’t stop, until you are proud”

“Orang lain ga akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Jadi tetap berjuang ya.”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO HIDUP.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	5
1.3.Tujuan Penelitian.....	5
1.4.Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Manajemen Waktu.....	7
2.1.1 Pengertian Manajemen Waktu.....	7
2.1.2 Faktor-faktor Manajemen Waktu.....	7
2.1.3 Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	8
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	9
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	9
2.2.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	11
2.2.3 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	12
2.2.4 Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	14

2.2.5 Akibat Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2.6 Pencegahan Prokrastinasi Akademik.....	16
2.3 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	18
3.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	18
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
3.4.1 Lokasi penelitian.....	20
3.4.2 Waktu penelitian.....	20
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.5.1 Populasi.....	20
3.5.2 Sampel.....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7 Instrumen Penelitian.....	23
3.8 Uji Istrumen Penelitian.....	26
3.8.1 Uji Validitas.....	26
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	31
3.9 Teknik Analisis Data.....	32
3.9.1 Uji Normalitas.....	33
3.9.2 Uji Linearitas.....	33
3.9.3. Uji Hipotesis.....	33
3.10 Kriteria Kategorisasi.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil penelitian.....	36
4.1.1 Tingkat Manajemen Waktu Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.....	36
4.1.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.....	38

4.2 Analisis Uji Korelasi Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik.....	39
4.2.1 Uji Normalitas.....	39
4.2.2 Uji Linearitas.....	40
4.2.3 Uji Hipotesis.....	40
4.3 Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi mahasiswa BK Angkatan 2021, 2022, dan 2023 UNSRI.....	21
Tabel 3.2 Jumlah sampel mahasiswa BK FKIP UNSRI.....	22
Tabel 3.3 Format Skala Likert.....	24
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (sebelum uji coba).....	24
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Manajemen Waktu (sebelum uji coba).....	25
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu.....	27
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	28
Tabel 3.8 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (setelah uji coba).....	29
Tabel 3.9 Kisi –kisi Instrumen Manajemen Waktu (setelah uji coba).....	30
Tabel 3.10 Reliabilitas Statistik Manajemen Waktu.....	32
Tabel 3.11 Reliabilitas Statistik Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 3.12 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	34
Tabel 3.13 Kriteria Kategorisasi.....	35
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Manajemen Waktu Keseluruhan.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Keseluruhan.....	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>One Sample Kormogorov Smirnov</i> Test.....	39
Tabel 4.5 Uji Linearitas Anova Table.....	40
Tabel 4.6 Uji Korelasional.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Manajemen Waktu.....	37
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	53
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	54
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	55
Lampiran 4. SK Penelitian.....	56
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penggunaan Instrumen.....	57
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi.....	58
Lampiran 7. Lembar Penilaian Validasi.....	61
Lampiran 8. Instrumen Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik.....	64
Lampiran 9. Instrumen Penelitian Skala Manajemen Waktu.....	67
Lampiran 10. Jawaban Skala Manajemen Waktu dan Skala Prokrastinasi Akademik Dari Salah Satu Responden.....	70
Lampiran 11. Pedoman Wawancara Dosen.....	72
Lampiran 12. Pedoman Wawancara Mahasiswa.....	73
Lampiran 13. Tabulasi Prokrastinasi Akademik.....	74
Lampiran 14. Tabulasi Manajemen Waktu.....	75
Lampiran 15. Scatter Plot Prokrastinasi Akademik dan Scatter Plot Manajemen Waktu.....	76
Lampiran 16. Buku Bimbingan Skripsi.....	77
Lampiran 17. Hasil cek Plagiasi.....	78

ABSTRAK

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sering menyepelkan waktu yang tersedia untuk mengerjakan tugas, yang pada akhirnya menyebabkan masalah bagi mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang berjumlah 278 mahasiswa dan sampel 74 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Stratified Random Sampling*. Pada penelitian ini jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Pengumpulan data menggunakan skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik diperoleh melalui penyebaran instrumen melalui *Google formulir*. Analisis data menggunakan metode *Person Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29. Hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0.909$ dan $p = 0,228$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan positif antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Makna dari hubungan positif ini adalah semakin meningkat manajemen waktu maka Prokrastinasi Akademik juga meningkat.

Kata Kunci : *Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

ABSTRACT

Research shows that students who engage in academic procrastination often underestimate the time available for completing assignments, which ultimately causes problems for themselves. This research aims to determine the relationship between Time Management and Academic Procrastination in Guidance and Counseling Students at FKIP Sriwijaya University. The population in this study was Guidance and Counseling Students at FKIP Sriwijaya University, totaling 278 students and a sample of 74 students with a sampling technique using Proportional Stratified Random Sampling. In this research, the type of research is quantitative with correlational research methods. Data collection using the time management scale and academic procrastination scale was obtained through distributing instruments via Google forms. Data analysis used the Person Product Moment method with the help of the SPSS version 29 application. The results of the correlation coefficient $r_{xy} = 0.909$ and $p = 0.228$ ($p < 0.05$) means that there is a positive relationship between Time Management and Academic Procrastination in Students of the Guidance and Counseling Study Program at FKIP University Sriwijaya. The meaning of this positive relationship is that as time management improves, academic procrastination also increases.

Keywords: *Time Management, Academic Procrastination, Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah pelajar di universitas, baik negeri maupun swasta. Mahasiswa harus berprestasi dalam bidang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa harus mengerjakan tugas sekolah karena itu adalah kegiatan mereka. Mereka juga bisa belajar tentang organisasi, pengetahuan, atau bahkan bekerja sambil kuliah. Mahasiswa menerima berbagai penghargaan yang luar biasa. Menurut (Nurrahmaniah, 2019), mahasiswa memiliki kemampuan untuk membawa perubahan besar. Mahasiswa dianggap sangat cerdas, cerdas dalam berpikir, dan kemampuan untuk mempersiapkan tindakan. Bertindak cepat, berpikir kritis, dan tepat adalah sifat yang mungkin ada pada setiap mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dengan kemampuan yang lebih tinggi dapat memahami konsep, memetakan masalah, dan menemukan solusi. Nilai akhir atau hasil belajar adalah produk dari proses pendidikan di universitas. Nilai-nilai ini menunjukkan seberapa mahir mahasiswa dalam mempelajari apa yang diberikan oleh dosen mereka.

Selama masa kuliah, mahasiswa harus menyelesaikan kelas dengan tepat waktu. Namun, ada banyak tantangan yang dapat dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan kegiatan akademik yang mengharuskan mereka menyelesaikan tugas kuliah, mengatur waktu dengan baik, dan memenuhi berbagai tuntutan. Menurut (Kristy, 2019), idealnya mahasiswa harus aktif dan rajin mengikuti pelajaran hingga mereka menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan oleh dosen. Dengan cara ini, dosen dapat memaksimalkan kemampuan akademik mahasiswa. Namun, beberapa mahasiswa tidak lulus tepat waktu karena berbagai alasan, salah satunya adalah kebiasaan menunda tugas.

Penundaan adalah fenomena yang sering terjadi dan sudah tersebar luas di kalangan akademisi. Menurut (Muyana, 2018), menunda tugas sering menjadi

hambatan bagi mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademik dan dapat menurunkan kualitas dan kuantitas belajar. Akibatnya, menunda tugas telah menjadi perilaku yang dipandang negatif oleh sebagian orang. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik akan menghadapi kesulitan menyelesaikan tugas kuliah mereka hingga mereka akhirnya menyelesaikannya sebelum batas waktu pengumpulan.

Prokrastinasi akademik adalah ketika individu melewatkan tugas kuliah (Haryanti & Santoso, 2020). Mahasiswa yang sering melakukannya akan merasa ragu dan merasa kehilangan peluang untuk berhasil. Teori bahwa penundaan tugas ini disebabkan oleh kehilangan kontrol diri juga didukung oleh penelitian baru. Kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dimiliki oleh semua makhluk hidup, tetapi kemampuan ini pasti berbeda dari satu makhluk ke makhluk lain. Baik individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik maupun individu yang gagal melakukannya. Kontrol diri dalam belajar sangat penting bagi individu yang memiliki banyak tugas di luar kelas (Dananier & Khotimah, 2021). Menurut (Lesmana, 2022), defnisi dari prokrastinasi akademik yaitu saat manusia sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dari sekolah, hal tersebut menyebabkan kecemasan dikarenakan tidak dapat menyelesaikannya dan tidak memenuhi *deadline*.

Dampak Prokrastinasi akademik misalnya dapat menyebabkan stres dan tekanan, yang dapat mengancam atau membahayakan karir seseorang (Pertwi, 2020). Faktor seperti manajemen waktu, ketidakpuasan dengan pelajaran, dan ketakutan akan kegagalan, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi adalah beberapa penyebab prokrastinasi akademik (Safia & Humaira Jami, 2018). melakukan prokrastinasi bisa disebabkan oleh keputusan yang dibuat sendiri.

Menurut hasil penelitian sebelumnya Putri et al., (2021), prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seorang mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa hambatan dalam belajar. Hambatan-hambatan ini termasuk perasaan cemas, kurangnya motivasi untuk mengikuti kelas, kesulitan menguasai materi

kuliah, kesulitan memahami penjelasan guru, dan kesulitan memahami penjelasan. Dengan demikian, penelitian sebelumnya oleh (Muyana, 2018), menemukan bahwa Keyakinan dan kemampuan akademik, faktor sosial, gangguan perhatian, kemalasan, dan inisiatif pribadi adalah penyebab prokrastinasi.

Menurut (Fajhriani. N, 2020), waktu adalah aset berharga yang harus dijaga dengan sebaik mungkin. Banyak kata-kata bijak bahkan dapat membangkitkan kesadaran banyak orang. Namun, ada beberapa individu yang mengakui bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan apa pun. Beberapa dari mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan lebih banyak tugas daripada yang lain. Menurut beberapa penelitian, melakukan manajemen waktu dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Memanajemen waktu adalah cara untuk menyesuaikan antara belajar, bersantai, atau beristirahat. Ira et al., (2020) menyatakan bahwa menerapkan manajemen waktu saat mengerjakan tugas sangat membantu dalam mengontrol emosi seseorang. Ini akan mengurangi kemungkinan seseorang merasa cemas atau bingung karena setiap tugas yang mereka lakukan.

Membuat catatan aktivitas dan menentukan skala, menetapkan tujuan realistis, melatih diri untuk tetap fokus pada tugas yang diberikan, dan meminta bantuan orang lain untuk mendorong dan mengawasi Anda saat Anda bekerja, ini merupakan beberapa cara untuk memanajemen waktu yang baik. Semua kegiatan pasti penting, Tugas-tugas yang lebih penting, seperti yang mendesak atau harus diselesaikan segera, harus dimasukkan ke dalam daftar catatan paling atas untuk lebih efektif. Tugas-tugas lainnya harus diselesaikan setelahnya (Syelvani, 2020). Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Tujuan dari manajemen waktu adalah untuk mengoptimalkan penggunaan waktu Anda saat melakukan sesuatu (Kristy, 2019). Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih tinggi karena mereka sengaja menunda tugas dan tidak memanfaatkan waktu senggang untuk menyelesaikannya. Tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan mengatur waktu mereka. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan di luar kampus menyebabkan

mereka prokrastinasi akademik dan lupa tugas yang harus dilakukan. Beberapa mahasiswa juga lebih suka berorganisasi untuk memperluas wawasan dan memperluas hubungan. Selain itu, Banyak orang menghabiskan waktunya bermain *game*, bersosialisasi, dan berkeliling. Akibatnya, mereka lupa akan kewajiban akademiknya. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu yang lebih baik menurunkan keterlambatan akademik seseorang (Nisa et al., 2019).

Menurut temuan yang dilakukan pada hari Jumat, 28 Juli 2023, dengan ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., selaku dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Ada informasi bahwa sejumlah besar mahasiswa melakukan keterlambatan akademik, terutama di kelas tertentu, seperti praktikum. Selain itu, faktor-faktor yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam hal ini, seperti salah memprioritaskan tugas dan *deadline* yang cukup lama, memungkinkan mereka bersantai daripada menyelesaikan tugas. Akibatnya, dampak mahasiswa yang menunda belajar akan jelas dari segi nilai dan waktu.

Hasil wawancara dengan tiga mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling pada hari Kamis, 13 Juli 2023 menunjukkan bahwa mereka sering prokrastinasi akademik karena tugas yang sulit, tidak memahami, atau tidak tertarik dengan mata kuliah mereka. Mereka juga lebih suka mengerjakan tugas saat *deadline* mendesak, yang dikenal sebagai sistem kebut semalam (SKS). Selain itu, karena *deadline* masih lama, mereka lebih suka menonton film, nongkrong, atau jalan-jalan daripada mengerjakan tugas. Hal ini karena masih ada waktu untuk bersantai. Meskipun mereka menyadari konsekuensinya, beberapa dari mereka mengejar *deadline* tugas karena lupa atau terlalu banyak. Walaupun mereka sangat sibuk dan mengikuti banyak organisasi, mereka tetap memprioritaskan tugas kuliah, meskipun kadang-kadang mereka telat untuk menyelesaikannya. Selanjutnya, mahasiswa gagal mengatur waktunya dengan baik selama wawancara yang dilakukan pada tiga subjek. Hanya satu mahasiswa yang sering membuat catatan aktivitas sehari-hari. Ini dapat dilakukan dengan menempelkan catatan di dinding kamar atau menggunakan *smartphone* untuk memanajemen waktu. Berdasarkan informasi sebelumnya, penelitian ini diberi judul "Hubungan Manajemen Waktu

Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Sriwijaya".

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya adalah bagaimana Hubungan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya dalam manajemen waktu dan prokrastinasi akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Studi ini meneliti bagaimana Hubungan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya dalam memanajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

1.4 Manfaat Penelitian

Melihat dari tujuan penelitian di atas, penulis berharap studi ini akan menghasilkan beberapa manfaat teoritis, yaitu:

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan jumlah penelitian yang dilakukan.
- b. Studi ini merupakan studi ilmiah, hasil yang diharapkan dapat membantu dalam pengembangan informasi dan pengalaman yang baru terkait manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa dapat belajar terkait bagaimana manajemen waktu berhubungan dengan prokrastinasi akademik dan bagaimana manajemen waktu dengan baik untuk mengurangi atau menghindari prokrastinasi.
- b. Bagi Dosen

Informasi ini dapat menjadi data pendukung, memberikan evaluasi untuk masa depan, menjadi pedoman dalam proses pembelajaran, serta memperkaya pemahaman mereka terkait hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik oleh mahasiswa mereka.

c. Bagi peneliti di masa mendatang

Informasi ini dapat menjadi sumber referensi yang berharga dalam menjalankan penelitian selanjutnya terkait hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Rukajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Deepublish.
- Akbar, O. N. (2022). *Hubungan Antara manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi UKM Di Universitas Islam Sultan Agung*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Amalea, R., & Wisma, N. (2022). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya*. Universitas Sriwijaya.
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (F. Sukmawati (ed.); 1st ed.). Pradina Pustaka.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi . *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575–582.
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why You Do It, What to Do About It Now*. Perseus Books.
- Christian, M. (2012). *Time Management, Mengatur Waktu itu Mudah*. Kompas.Com.<https://lifestyle.kompas.com/read/2012/12/12/09371441/5.Pen>

gacau.Manajemen.Waktu. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2023.

- Dananier, N., & Khotimah, N. (2021). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Time Management Sebagai Upaya Peningkatan Self- Regulated Learning Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Institut Agama Islam Ngawi Tahun 2020 / 2021. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 15(2), 223–241.
- Fajhriani, N, D. (2020). Manajemen Waktu Belajar di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19. *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management*, 1(3), 298–309.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 1st ed.). AR-Ruzz Media.
- Gunarya, A. (2011). *Teknik menangani prokrastinasi*. 1–6. Universitas Hasanuddin.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan* (A. Anas (ed.); 1st ed.). Deepublish.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Hasanah, S. (2021). *My Passion, My Business Trik Merintis Usaha Berbasis Hobi*. Bhuana Ilmu Populer.
- Ira, N., Muthmainnah, Rachmayanti, R. D., Siswantara, P., Salim, L. A., Devi, Y. P., Ruwandasari, N., Putri, A. T., & Pratiwi, A. N. I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Iswanto, W. E. (2020). *Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*. Universitas Brawijaya.

- Iswati, F., Putri, R. M., & Harlina. (2020). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya. *FKIP Universitas Sriwijaya*.
- J Abi, A. C., & Saadah, K. (2019). Peran Time Management Terhadap Perilaku Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Organisasi. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 107–124.
- Julia, R., & Putri, R. M. (2021). *Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 344–354.
- Junia, A. V., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Smp Negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 21–29.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Kusumastuti, A., Khoiron, M. A., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Lesmana, gusman. (2022). *bimbingan dan konseling belajar*. Kencana.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis on Academic Procrastination*. (Issue December).
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.

- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective, 1*(1), 29–34.
- Nurrahmaniah. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik Melalui Manajemen Waktu (Time Management) Dan Minat Belajar Nurrahmaniah Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta. *Jurnal Pendidikan Islam, 1*(1), 149–176.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8*(4), 738.
- Putri, R. M., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. A. (2021). Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 7*(3), 692.
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 117–125.
- Reswita, R. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2*(02), 25–32.
- Riadi, M. (2021). *Prokrastinasi Akademik (Pengertian, Aspek, Ciri, Jenis dan Faktor Penyebab)*. Kajian Pustaka.
- Rusdi, A., & Subandi. (2019). Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Safia, A., & Humaira Jami, P. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Science, 28*.

- Sandra, I., & Kusnul. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Setiawan, Z. (2013). Pendekatan Psikologi Kontemporer: Perilaku Masyarakat Pada Aras Kekinian (A. Mukhlis & S. AL. Muqim (eds.). In *UIN Maluku Press*.
- Sitoyo, S., & Sodik, muhammad A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.); 1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Syelvani, M. (2020). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6.
- Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 47–63.
- Wahyuningrum, T. (2021). *Buku Referensi Mengukur Usability Perangkat Lunak*. Deepublish Publisher.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)* (Toheri (ed.); 1st ed.). Jejak Pustaka.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (1st ed.). Kencana.
- Zebua, E. K. M. S. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa Eka. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.