

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI
SMA NEGERI 4 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Selly Rahmayati

NIM: 06071382126074

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI
SMA NEGERI 4 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Selly Rahmayati

NIM. 06071382126074

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Pembimbing



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017



Risma Anita Puriani, M.Pd
NIP. 198605222019032016



Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI
SMA NEGERI 4 OKU**

SKRIPSI

Oleh

Selly Rahmayati

NIM: 06071382126074

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 4 Juni 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Risma Anita Puriani, M.Pd.
2. Anggota : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd.

(
(
)
)

Palembang, 4 Juni 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



(
)

Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selly Rahmayati

Nim : 06071382126074

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMA Negeri 4 OKU” 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 2019 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 4 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Selly Rahmayati

NIM. 06071382126074

Universitas Sriwijaya

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 OKU” 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:

1. Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri.
2. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd selaku pembimbing saya terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran untuk perbaikan skripsi.
6. Bapak Dr.Yosef, M.A, Bapak Dr. Alrefi, M.Pd, Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons, Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd, Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd, Ibu Silvia AR, M.Pd, Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd, Bapak Rizki Novirson, M.Pd, dan Ibu Minarsih, M.Pd., Kons selaku dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang berharga kepada penulis.

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

Palembang, 4 Juni 2025
Penulis



Selly Rahmayati
NIM. 06071382126074

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, nikmat, kesehatan, dan kemudahan yang tiada henti diberikan-Nya. Berkat izin dan ridha-Nya, penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam.

Dengan segenap cinta, hormat, dan rasa syukur yang mendalam, maka saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala, atas segala rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Kepada kedua orang tua saya tercinta, almarhum Bapak Abdul Rahmat dan Ibu Mujiati. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan moril dan materil yang tak pernah henti mengalir dalam setiap langkah saya. Meskipun Ayah telah tiada, saya percaya bahwa restunya tetap mengiringi setiap langkah saya. Kepada Ibu, terima kasih atas kesabaran, kasih sayang, dan keteguhan hati yang terus menguatkan saya hingga saat ini. Dengan segenap hati, karya ini saya persembahkan sebagai bentuk bakti dan rasa terima kasih atas segala pengorbanan ayah dan ibu.
3. Kakak perempuan saya Yara Fitriani, S.Pd., terima kasih atas doa, bantuan materil, serta nasihat dan kritik yang berarti.
4. Kepada Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang dengan tulus selalu memberikan arahan, saran, dan dukungan, serta menyediakan waktu untuk membimbing saya hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendidik, membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu yang berharga dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini.

6. Terima kasih kepada keluarga besar SMA Negeri 4 OKU, yaitu Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, para guru terutama guru Bimbingan Konseling, staf Tata Usaha, serta seluruh peserta didik kelas X, atas bantuan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan dalam proses penelitian ini, yang sangat berperan penting dalam kelancaran penyusunan skripsi saya.
7. Kepada admin program studi Bimbingan dan Konseling yang dengan sepenuh hati telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan berbagai urusan administrasi sejak awal hingga saat ini.
8. Untuk teman-teman saya Salsa, Novita, Via dan Ummi di perantauan, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan kalian dalam segala suka maupun duka selama menjalani perkuliahan di perantauan. Kehadiran kalian telah menjadi keluarga kedua yang sangat berarti bagi saya di tempat jauh ini.
9. Untuk rekan-rekan seangkatan di tahun 2021 program studi BK kelas Palembang, terima kasih atas semua pengalaman, tantangan, dan momen penting yang telah kita lewati bersama selama belajar.

MOTTO

“Pada akhirnya takdir Allah selalu baik, walau terkadang perlu air mata untuk
menerima”

-Umar bin Khattab-

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	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.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 <i>Self-Management</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Self-Management</i>	8
2.1.2 Tujuan <i>Self-Management</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	9
2.1.4 Tahapan <i>Self-Management</i>	13
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	14

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	14
2.2.2 Aspek Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	17
2.2.4 Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	21
3.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	22
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.4.1 Tempat Penelitian.....	23
3.4.2 Waktu Penelitian.....	23
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.5.1 Populasi.....	23
3.5.2 Sampel.....	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.8 Uji Instrumen Penelitian.....	30
3.8.1 Uji Validitas.....	30
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	36
3.9 Teknik Analisis Data.....	37
3.9.1 Uji Normalitas.....	38
3.9.2 Uji Linearitas.....	38
3.9.3 Uji Hipotesis.....	39
3.10 Hipotesis Penelitian.....	40
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Tingkat Kategorisasi <i>Self Management</i>	43
4.1.2 Tingkat Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	44
4.2 Analisis Data.....	46
4.2.1 Uji Normalitas.....	46
4.2.2 Uji Linearitas.....	48
4.2.3 Uji Hipotesis.....	48
4.3 Pembahasan.....	50
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Kelas X SMA Negeri 4 OKU.....	24
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas X SMA Negeri 4 OKU.....	26
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Management</i> (Sebelum Uji Coba).....	26
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (Sebelum Uji Coba).....	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Self-Management</i>	31
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Management</i> (Setelah Uji Coba).....	33
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (Setelah Uji Coba).....	35
Tabel 3.9 Kriteria Reliabilitas.....	37
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y.....	37
Tabel 3.11 Kriteria Kategorisasi.....	40
Tabel 3.12 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	40
Tabel 4.1 Data Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Tingkat <i>Self-Management</i> Siswa Kelas X.....	43
Tabel 4.3 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X.....	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas Data.....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Diagram Tingkat <i>Self-Management</i>	43
Gambar 4.2 Diagram Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	44
Gambar 4.3 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	45
Gambar 4.4 Diagram Persentase Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	68
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	69
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	70
Lampiran 4 SK Izin Penelitian Dekanat.....	71
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	72
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian.....	73
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	74
Lampiran 8 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Management</i>	76
Lampiran 9 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	77
Lampiran 10 <i>Google Form</i> Penelitian.....	78
Lampiran 11 Jawaban Salah Satu <i>Google Form</i> Responden.....	79
Lampiran 12 Dokumentasi Uji Coba.....	80
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 14 Tabulasi <i>Self-Management</i>	82
Lampiran 15 Tabulasi Prokrastinasi Akademik.....	83
Lampiran 16 Data r tabel.....	84
Lampiran 17 Kartu Bimbingan.....	85
Lampiran 18 Lembar Persetujuan UAP.....	86
Lampiran 19 Bukti Perbaikan Skripsi.....	87
Lampiran 20 Hasil Uji Kemiripan Dokumen atau Turnitin.....	88

ABSTRAK

Self-management adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri, yang berperan penting dalam mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik atau prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 156 siswa yang dipilih secara acak berdasarkan rumus Slovin dari populasi 254 siswa. Data dikumpulkan melalui angket yang mengukur *self-management* dan prokrastinasi akademik, kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-management* dan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 42% dan 40%. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,772 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin baik kemampuan *self-management* siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-management* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 4 OKU.

Kata Kunci; *Self-Management; Prokrastinasi Akademik; Siswa Sekolah Menengah Atas*

ABSTRACT

Self-management refers to an individual's ability to effectively regulate and control their own behavior, which is crucial in minimizing academic procrastination—the tendency to delay or postpone academic tasks. This study aims to investigate the relationship between self-management and academic procrastination among 10th-grade students at SMA Negeri 4 OKU. Employing a quantitative correlational design, the research sampled 156 students selected through simple random sampling based on Slovin's formula from a total population of 254 students. Data were gathered using standardized questionnaires assessing both self-management and academic procrastination, and were analyzed using Pearson's Product Moment correlation coefficient. Findings revealed that the students' levels of self-management and academic procrastination were both moderate, scoring 42% and 40% respectively. The correlation analysis yielded a coefficient of -0.772 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a strong and statistically significant negative correlation between self-management and academic procrastination. This suggests that higher self-management skills are associated with lower tendencies to procrastinate academically. In conclusion, self-management plays a significant role in reducing academic procrastination among 10th-grade students at SMA Negeri 4 OKU, highlighting the importance of fostering these skills to support students' academic success.

Keywords: *Self-Management; Academic Procrastination; Senior High School Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan di jenjang sekolah menengah atas merupakan tahap penting dalam pembentukan kemampuan akademik dan karakter siswa. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada tuntutan belajar yang lebih berat dan kompleks, termasuk tanggung jawab untuk menguasai materi pelajaran serta mengelola waktu secara efektif. Selain itu, mereka juga perlu mengembangkan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam menyelesaikan berbagai tugas sekolah. Siswa bertanggung jawab untuk menuntaskan berbagai kewajiban pendidikan, antara lain mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, mempelajari materi yang diajarkan di kelas, serta menjalankan kegiatan praktik sesuai ketentuan sekolah (Apriliani et al., 2022). Masa transisi dari SMP ke SMA merupakan periode adaptasi yang signifikan bagi siswa. Perbedaan kurikulum, metode pembelajaran, lingkungan sosial, dan tuntutan akademik yang lebih tinggi menuntut siswa untuk menyesuaikan diri. Pada masa ini, siswa menghadapi pada materi pelajaran yang lebih rumit, tugas yang lebih banyak, dan ekspektasi guru yang lebih tinggi. Pada tingkat sekolah menengah, siswa mendapat tugas-tugas yang lebih rumit sebagai sarana pembelajaran untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap peran yang mereka miliki (Hastuti, Utama, dan Fuadi, 2019). Situasi semacam ini bisa menimbulkan tekanan dan kesulitan dalam mengelola waktu maupun menetapkan skala prioritas, yang kemudian berisiko mendorong terjadinya prokrastinasi dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Kufiyak (2022), stres dan tekanan yang dihadapi oleh banyak peserta didik karena tugas akademik dan kewajiban lainnya dapat memicu terjadinya prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda tugas akademik merupakan salah satu tantangan yang kerap dialami oleh siswa SMA, terutama saat mereka menjalani masa transisi dari jenjang SMP ke SMA, di mana tuntutan belajar mulai meningkat. Ferrari et al., (Ica Warnisa dan Rosita, 2024) menemukan bahwa antara 25% hingga 75% siswa

mengalami kecenderungan menunda tugas dalam konteks pendidikan. Perilaku ini ditandai dengan kebiasaan menunda-nunda tugas atau kegiatan yang berkaitan dengan akademik, seperti mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, atau menyelesaikan proyek sekolah. Prokrastinasi akademik merujuk pada perbuatan menangguhkan atau menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik, seperti menunda penyelesaian tugas sekolah, menghindari tanggung jawab, atau tidak mampu bekerja dalam lingkungan yang kurang mendukung, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan sesuai dengan rencana. Prokrastinasi akademik dapat terlihat melalui perilaku menunda-nunda dalam memulai dan melaksanakan tugas, terlambat dalam mengumpulkan hasil pekerjaan, adanya perbedaan waktu antara niat dan pelaksanaan, serta mengerjakan kegiatan lain yang lebih mengundang minat (Saman, 2017).

Siswa sekolah menengah atas seharusnya sudah mampu memahami pentingnya menjalankan kewajiban akademik, seperti membuat tugas sebelum batas waktu, mengelola jadwal belajar, dan memprioritaskan kegiatan yang mendukung prestasi akademik. Namun, kenyataannya, banyak siswa masih menghadapi kesulitan dalam mengatur diri dan disiplin, sehingga perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik menjadi hal yang umum terjadi. Siswa menunjukkan sikap yang bervariasi dalam menyikapi tugas akademik, di mana sebagian siswa dapat mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas, sementara sebagian lainnya tidak mampu melakukannya (Triyono dan Khairi, 2018). Prokrastinator menyadari bahwa tugasnya perlu segera diselesaikan, namun mereka sering kali menunda dengan melakukan hal lain yang dirasa lebih menarik. Syam dan Dahlan (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi akademik sebenarnya menyadari pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu, namun mereka cenderung menunda pengerjaan karena waktu pengumpulan yang masih jauh, dan baru mulai melaksanakannya saat deadline semakin dekat.

Prokrastinasi ini, berupa kebiasaan menunda penyelesaian tugas, dapat berdampak buruk pada capaian akademik, menurunkan hasil belajar, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan.

Perilaku menunda pekerjaan memiliki berbagai dampak negatif, salah satunya meningkatkan risiko terlambat dalam mengumpulkan tugas. Perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, seperti prestasi belajar menurun, ketidakseimbangan emosi, perasaan kecewa, serta ketidaksiapan dalam penyelesaian tugas sesuai tenggat waktu yang dibuat (Pangestu, 2014). Kebiasaan ini menjadi penghalang dalam pencapaian keberhasilan akademik karena berpotensi menurunkan mutu serta konsistensi proses pembelajaran. Selain itu, perilaku tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, memicu stres, serta membawa dampak negatif lainnya (Muyana, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2025, diperoleh temuan bahwa siswa kelas X menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aspek akademik. Beberapa permasalahan utama yang diidentifikasi antara lain rendahnya motivasi belajar, kebiasaan membolos sekolah, serta kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu. Salah satu kondisi yang mencerminkan permasalahan tersebut terjadi saat guru BK mengisi jam pelajaran BK di kelas. Banyak siswa terlihat memanfaatkan waktu tersebut untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR), khususnya pada mata pelajaran yang mengandalkan kemampuan matematika. Hal ini terjadi karena siswa merasa kewalahan dengan jumlah tugas yang diterima dan kesulitan dalam menentukan prioritas tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Menurut keterangan dari siswa kepada guru BK, beberapa guru mata pelajaran cenderung memberikan tugas dalam jumlah cukup banyak yang harus diserahkan dalam waktu yang sama. Di sisi lain, siswa juga mengaku merasa lelah karena pulang sekolah pada sore hari dan masih harus mengikuti les tambahan. Selain tugas-tugas akademik, siswa juga terlibat dalam berbagai kegiatan di luar sekolah seperti organisasi, lomba, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, yang semakin menyita waktu mereka. Kondisi ini menyebabkan banyak tugas tidak terselesaikan di rumah, sehingga siswa terpaksa mengerjakannya di sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Di waktu luang, siswa cenderung menggunakan handphone untuk bersantai daripada mengatur atau menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Meskipun guru BK telah berulang kali memberikan arahan untuk memprioritaskan tugas, kebiasaan prokrastinasi atau menunda pekerjaan tetap terjadi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kurangnya kemampuan *self-management* pada siswa kelas X, terutama dalam hal pengaturan waktu dan pengendalian diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada. *Self-management* mencakup keterampilan penting yang membantu siswa dalam mendorong diri, mengelola waktu, mengatur prioritas, dan mengendalikan diri, yang semuanya berhubungan langsung dengan penghindaran prokrastinasi akademik. *Self-management* memberikan gambaran yang lebih holistik mencakup berbagai aspek yang relevan, seperti motivasi diri, penyusunan diri, pengaturan diri dan pengembangan diri. Ketidakkampuan siswa dalam mengatur waktu dan memprioritaskan tugas menyebabkan siswa lebih sering menunda pekerjaan hingga batas waktu terakhir, bahkan menggunakan waktu sekolah untuk menyelesaikan pekerjaan rumah. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada efektivitas layanan BK di kelas, tetapi juga menimbulkan hambatan dalam proses pembelajaran secara umum. Beberapa guru mata pelajaran menyampaikan keluhan karena siswa sulit menyelesaikan tugas tepat waktu akibat banyaknya kegiatan di luar sekolah. Akibatnya, menjelang pembagian rapor, guru harus menagih tugas-tugas yang belum diselesaikan siswa agar dapat memberikan nilai yang sesuai. Prokrastinasi akademik dan kurangnya *self-management* yang ditemukan pada siswa kelas X merupakan salah satu faktor penting yang mengakibatkan proses pembelajaran tidak berjalan optimal dan tidak efektif.

Perilaku prokrastinasi dalam konteks akademik umumnya dipicu oleh berbagai aspek yang berhubungan dengan emosi dan sifat kepribadian individu. Ilyas dan Suryadi (2017) menyatakan bahwa sebagian besar perilaku prokrastinasi berhubungan dengan ketakutan akan kegagalan, ketidaktertarikan pada tugas yang harus diselesaikan, perlawanan terhadap otoritas, sifat bergantung pada orang lain, serta ketidakmampuan dalam membuat keputusan. Mengatasi prokrastinasi akademik bukanlah hal yang sederhana, beberapa faktor lain dapat mempengaruhinya, seperti kurangnya motivasi, kecemasan, dan kurangnya

kemampuan manajemen diri. Terdapat berbagai alasan yang mendorong siswa melakukan penundaan, salah satunya adalah kurangnya kemampuan pengelolaan diri dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah, dan prokrastinasi ini juga berpengaruh terhadap pencapaian akademik mereka (Lase, 2020). Kemampuan untuk mengelola diri sering dikenal dengan istilah *self-management* atau manajemen diri. *Self-management* mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan pikiran, tindakan, dan perasaan dengan efektif untuk mencapai kehidupan yang lebih teratur dan berkualitas. Manajemen diri adalah proses di mana seseorang mengendalikan dan mengatur perilakunya sendiri (Elvina, 2019). *Self-management* dapat membantu individu meminimalkan perilaku menunda-nunda dalam konteks akademik. Hal ini terjadi karena manajemen diri memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman, keterampilan, dan kemampuan mengontrol perilaku mereka secara lebih terarah (Sabilila dkk., 2023). Tingkat manajemen diri ini sangat memengaruhi upaya yang dilakukan seseorang. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik biasanya tidak mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas, sementara mereka yang kurang memiliki pengelolaan diri cenderung lebih sering menunda pekerjaan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Diena Ardini (2017) mengungkapkan adanya kaitan negatif yang penting antara pengelolaan diri dan penundaan tugas akademik, dengan nilai $C. R$ sebesar -7.889 dan P value 0.000 . Ini menunjukkan bahwa semakin baik pengelolaan diri mahasiswa, semakin sedikit mereka menunda tugas akademik. Penelitian Siregar, Fitria, dan Damayanti (2022) menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan 26% variasi dijelaskan oleh kemampuan mengelola diri; semakin baik *self-management*, semakin rendah kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian Sarina (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2017 memiliki tingkat *self-management* yang rendah dengan 66,7% berada dalam kategori tersebut, sementara tingkat prokrastinasi akademik tergolong tinggi dengan 79% berada dalam kategori tinggi, serta ada keterkaitan yang signifikan antara manajemen diri dan penundaan dalam akademik dengan koefisien korelasi *Pearson* mencapai $0,780$, yang menggambarkan hubungan yang

kuat antara kedua variabel. Beberapa penelitian terdahulu telah ditemukan hubungan signifikan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun, mayoritas penelitian ini berfokus pada mahasiswa, bukan pada siswa SMA. Penelitian ini mengangkat konteks yang berbeda, yaitu hubungan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA. Remaja di jenjang ini memiliki karakteristik perkembangan yang unik, terutama dalam hal kemandirian belajar dan pengelolaan waktu, yang mungkin berbeda dari mahasiswa. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti *self-management* dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas X.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 OKU”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self-management* siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui tingkat *self-management* siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU.
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk memahami hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 OKU.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan siswa agar menghindari prokrastinasi akademik dan melakukan *self-management* atau manajemen diri dengan baik.

b. Bagi Guru BK, Penelitian ini diharapkan bisa berfungsi sebagai pendukung, bahan pertimbangan untuk masa depan, panduan dalam proses pembelajaran, serta memperluas pemahaman mengenai hubungan *self-management* dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi yang berarti untuk studi-studi berikutnya yang mengkaji keterkaitan *self-management* dengan prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah menengah atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., ... & Wijoyo, E. B. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Get Press Indonesia.
- Amruddin, A., 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*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Apriliani, N., Wicaksono, A. S., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK PGRI 1 Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 54. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4565>
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 510–520. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basilisa, G., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 140–150.
- Blake, A. (2019). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* Piers Steel.
- Dembo, M. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success (A Self-Management Approach)*. London: University of Southern California.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3, (2), 123-128.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Gani, K. N. J., Arrozi, J., & Saifuddin, A. F. (2022). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis). *Aqlania: Jurnal Filsafat Dan Teologi Islam*, 13(2), 169–188.
- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ghufron, Nur. M. & Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hastuti, D. D., Utama, S., & Fuadi, D. (2019). Tanggung jawab siswa dalam pembelajaran matematika SMA. *Manajemen Pendidikan*, 13(2), 139–146. <https://doi.org/10.23917/jmp.v13i2.7481>
- Ica Warnisa, N., & Rosita, T. (2024). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Batujajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus*, 7(4), 337–345. <https://doi.org/10.22460/fokus.v7i4.8311>
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Jagannarayan, N. G., & Pawar, S. (2020). An empirical study on Self Management skills among campus-placed college students in Mumbai city. *International Journal of Engineering Development and Research*, 8(3), 368–374. <https://www.researchgate.net/publication/344321209>
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 82, 26-33.
- Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. 965–974. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Kunti Mu'alima. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30–33.
- Lase, I. P. S. (2020). Pengaruh Tingkat Pendapatan Orang Tua, Tingkat Pendidikan Orang Tua, Lingkungan Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Minat

- Siswa Untuk Melanjutkan Keperguruan Tinggi Smk Kabupaten Nias. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 261–264.
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Experiment Finding*, March. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). University of South Florida: Wadsworth, Cengage Learning.
- 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.
- Muliana, S. (2020). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh*. 1–77.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Ossama, M. (2021). *Self Management*. Scriptor Publication. Hardoi, India.
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pangestu, R. (2014). Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya Ricky Pangestu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–7. <http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1499>
- Patrzek, J., Sattler, S., Veen, F. Van, Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: A panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Purnawati, F., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Bengkulu. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 143-150.
- Ramadhani, R., Syahputra, E., & Simamora, E. (2033). The construct validity of self-regulated learning questionnaire for senior high school students: a Rasch model analysis. *Int J Eval & Res Educ* ISSN, 2252, 8822.

- Sabilila, D. P., Putri, A., Sulistiyono, M. C., & Mudlikah, S. (2023). Sosialisasi dan penerapan teknik *self management* dan *self awareness* pada remaja karang taruna desa gapurosukolilo kota gresik. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 5(3), 353-359.
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2).
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, (3)2, 55-52.
- SARINA, S. (2022). *HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BKI IAIN PALOPO DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 403-409.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (4th ed.). Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *RAP, Jurnal Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Suryaning, M., & Kholisna, T. (2023). Efektivitas pengelolaan diri (Self Management) untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK. *PSIKODINAMIKA: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2), 46-58.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Syam, R., & Dahlan, D. (2021). KALAU BISA BESOK, KENAPA HARUS SEKARANG? PERBEDAAN TINGKAT PROKRASTINASI DITINJAU DARI LOCUS OF CONTROL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNM.

- Gema Kampus IISIP YAPIS Biak, 16(1), 59-64. <https://www.e-journal.iyb.ac.id/index.php/gemakampus/article/view/135>.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Ulfa, M., Taherong, R., & Arifin, A. (2024). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemic Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4450–4471. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8387>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82–91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>
- Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religiusitas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The Influence of Self-Control Through Self-Efficacy on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 301-307.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (1st ed.). Kencana.
- Zulfikar, R., Permata Sari, F., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Budi Kusumawardhani, O., Mutiah, R., Indrakusuma Linggi, A., & Fadilah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode Dan Praktik)*. Widina Media Utama. www.freepik.com