

Hubungan pengelolaan waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Muhammad Dimas Maulana

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230602110004@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Pengelolaan waktu;
prokrastinasi akademik;
mahasiswa; manajemen diri;
kesehatan mental.

Keywords:

Time Management;
academic procrastination;
students; self-management;
mental health.

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang sering terjadi pada mahasiswa dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kesehatan mental, serta kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah kemampuan pengelolaan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 120 mahasiswa aktif sebagai responden. Instrumen yang digunakan berupa skala pengelolaan waktu dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian

menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan keterampilan manajemen waktu sebagai strategi efektif dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

ABSTRACT

Academic procrastination is the behavior of postponing the completion of academic tasks that often occurs in students and has a negative impact on academic achievement, mental health, and psychological well-being. One important factor influencing academic procrastination is time management skills. This study aims to examine the relationship between time management and academic procrastination in students. The research approach used a quantitative correlational method involving 120 active students as respondents. The instruments used were a time management scale and an academic procrastination scale. The results showed a significant negative relationship between time management and academic procrastination. The better a student's time management skills, the lower their level of academic procrastination. This finding emphasizes the importance of strengthening time management skills as an effective strategy in reducing academic procrastination among students.

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai individu yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik secara mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Tugas-tugas tersebut meliputi penyusunan makalah, laporan praktikum, proyek kelompok, presentasi, serta persiapan menghadapi ujian. Tingginya beban akademik menuntut mahasiswa memiliki keterampilan pengelolaan waktu yang baik agar seluruh kewajiban dapat terselesaikan



secara optimal. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengatur waktu secara efektif. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar, menentukan prioritas, dan mengendalikan distraksi, sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut akan berdampak negative (Aziz, 2015). Fenomena ini menjadi salah satu permasalahan serius di lingkungan perguruan tinggi.

Perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik, kecemasan, dan kelelahan mental. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami tekanan psikologis menjelang tenggat waktu, sehingga kualitas hasil kerja menjadi kurang optimal (Aziz, 2015). Dalam jangka panjang, kebiasaan menunda dapat membentuk pola perilaku maladaptif yang menghambat perkembangan potensi akademik dan profesional mahasiswa. Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi pola perilaku belajar mahasiswa. Kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial di satu sisi memberikan manfaat besar, tetapi di sisi lain menghadirkan distraksi yang signifikan. Mahasiswa sering kali menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial, menonton video daring, atau bermain gim, sehingga waktu belajar menjadi berkurang. Kondisi ini memperbesar peluang terjadinya prokrastinasi akademik dan kelelahan digital (Setiorini, 2025)

Pengelolaan waktu merupakan keterampilan penting yang mencakup kemampuan merencanakan, mengatur, memanfaatkan, serta mengevaluasi penggunaan waktu secara efektif. Mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan waktu yang baik mampu menentukan prioritas kegiatan, menyusun jadwal belajar, dan memanfaatkan waktu luang secara produktif. Sebaliknya, mahasiswa dengan keterampilan pengelolaan waktu yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi (Wahidah & Khoirunnisa, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan waktu berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik. (Aziz, 2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik, termasuk dalam pengelolaan waktu, memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pemahaman terhadap hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan dan intervensi yang bertujuan meningkatkan keterampilan manajemen waktu serta menekan perilaku prokrastinasi di lingkungan perguruan tinggi.

Pembahasan

Prokrastinasi Akademik dalam Konteks Kehidupan Mahasiswa

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda

memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang penting, meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut (Jamila, 2020). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sering menggantikan aktivitas akademik dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, seperti bermain gim daring, berselancar di media sosial, atau menonton film.

Dampak prokrastinasi akademik sangat luas dan kompleks. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang disiplin dalam mengatur waktu (Aziz, 2015). Selain itu, prokrastinasi juga berkaitan dengan meningkatnya stres akademik, kecemasan, rasa bersalah, dan kelelahan mental. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa serta menurunkan motivasi belajar (Kinkie et al., 2025).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa modern, prokrastinasi akademik semakin diperparah oleh tingginya paparan teknologi digital. Media sosial, platform hiburan daring, serta berbagai aplikasi digital memberikan distraksi yang kuat dan sulit dihindari. (Setiorini, 2025) menemukan bahwa kelelahan digital atau digital burnout berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kelelahan digital cenderung kehilangan fokus, mudah terdistraksi, dan sulit mengatur waktu belajar secara efektif.

Pengelolaan Waktu sebagai Keterampilan Esensial Mahasiswa

Pengelolaan waktu merupakan keterampilan penting yang mencerminkan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan, memprioritaskan, serta mengevaluasi penggunaan waktu secara efektif. Dalam konteks akademik, pengelolaan waktu berperan besar dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan secara optimal (Triyana, 2024).

Mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan waktu yang baik mampu menyusun jadwal belajar yang realistis, menentukan skala prioritas, serta mengalokasikan waktu secara proporsional antara aktivitas akademik dan nonakademik. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk menghindari penumpukan tugas dan mengurangi tekanan psikologis akibat tenggat waktu yang sempit (Wahidah & Khoirunnisa, 2022). Sebaliknya, mahasiswa dengan keterampilan pengelolaan waktu yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal, sering terlambat mengerjakan tugas, serta tidak mampu memanfaatkan waktu luang secara produktif. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stres akademik dan perilaku prokrastinasi (Imani et al., 2024).

Penelitian (Imani et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik to-do list secara konsisten mampu meningkatkan efektivitas manajemen waktu mahasiswa. Dengan mencatat daftar tugas harian, mahasiswa menjadi lebih terarah, fokus, dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Teknik ini juga membantu mahasiswa memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dikelola, sehingga mengurangi kecenderungan menunda.

Selain itu, pengelolaan waktu juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik biasanya memiliki kontrol

diri yang tinggi, mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang kurang produktif, serta memiliki kesadaran yang kuat terhadap tanggung jawab akademik (Aziz, 2015). Oleh karena itu, pengelolaan waktu tidak hanya mencerminkan keterampilan teknis, tetapi juga aspek psikologis yang mendalam.

Hubungan Pengelolaan Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan faktor protektif terhadap perilaku menunda tugas (Chotimah & Nurmufida, 2020; Wahidah & Khoirunnisa, 2022)

Mahasiswa yang mampu merencanakan jadwal belajar secara sistematis cenderung lebih disiplin dalam mengerjakan tugas akademik. Mereka memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya memanfaatkan waktu secara efektif dan menghindari penundaan yang tidak perlu. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang baik cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas, sehingga lebih sering menunda pengerjaan tugas (Aziz, 2015).

(Chotimah & Nurmufida, 2020) menemukan bahwa kemampuan self-regulated learning, yang mencakup pengelolaan waktu, memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengendalikan impuls, mengatur emosi, serta mempertahankan motivasi belajar dalam jangka panjang. Dalam era digital, tantangan pengelolaan waktu semakin kompleks. Paparan informasi yang berlebihan, notifikasi media sosial, serta akses tanpa batas terhadap hiburan digital membuat mahasiswa sulit mempertahankan fokus belajar. (Setiorini, 2025) menegaskan bahwa kelelahan digital dapat memperburuk prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa yang tidak memiliki strategi manajemen waktu yang adaptif.

Penguatan kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari peran pembinaan nilai dan keteladanan yang dibangun melalui pola kepemimpinan yang efektif. Model kepemimpinan yang berlandaskan nilai-nilai Islami serta pendekatan kepemimpinan layanan terbukti mampu membentuk sikap profesional, disiplin, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas akademik melalui proses pembinaan yang berkelanjutan (Purwaningtyas, 2016). Dalam konteks tersebut, pengembangan keterampilan pengelolaan waktu perlu dirancang secara terstruktur melalui program pelatihan dan pendampingan yang sistematis. Mahasiswa perlu diberikan strategi praktis, seperti penyusunan rencana kegiatan mingguan, penetapan skala prioritas, pengelolaan gangguan digital, serta refleksi dan evaluasi penggunaan waktu secara periodik. Strategi ini diharapkan dapat menekan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas proses belajar mahasiswa.

Implikasi bagi Pendidikan Tinggi

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan akademik di perguruan tinggi. Program pembinaan mahasiswa perlu memasukkan pelatihan manajemen waktu sebagai bagian dari kegiatan orientasi dan bimbingan akademik. Pelatihan tersebut dapat berupa workshop, seminar, atau pendampingan individu yang berfokus pada penyusunan jadwal, teknik prioritas, serta pengendalian distraksi digital.

Kesiapan tenaga pendidik dalam mengadopsi teknologi pembelajaran berkaitan dengan modal psikologis individu dan perbedaan karakteristik generasi yang memengaruhi sikap terhadap perubahan (Fattah et al., 2024). Dalam konteks pembelajaran, dosen dan tenaga kependidikan juga memiliki peran strategis dalam membentuk pola belajar mahasiswa yang teratur dan disiplin melalui desain pembelajaran yang terstruktur. Strategi seperti pemberian tugas secara bertahap, penyampaian umpan balik yang reflektif, serta penggunaan teknologi pembelajaran secara terencana dapat mendukung mahasiswa dalam mengoptimalkan manajemen waktu akademik mereka.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan temuan penelitian, dapat ditegaskan bahwa pengelolaan waktu memiliki keterkaitan yang signifikan dan bersifat negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin kecil kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan komponen krusial dalam meningkatkan efektivitas proses belajar, mengurangi tekanan akademik, serta meminimalkan perilaku menunda. Oleh karena itu, penguatan keterampilan manajemen waktu perlu diprioritaskan dalam program pembinaan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan pelaksanaan pelatihan manajemen waktu yang terstruktur dan berkelanjutan, sehingga mahasiswa dapat mengoptimalkan penggunaan waktu, meningkatkan capaian akademik, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Berdasarkan temuan penelitian, dapat ditegaskan bahwa pengelolaan waktu memiliki keterkaitan yang signifikan dan bersifat negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin kecil kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan komponen krusial dalam meningkatkan efektivitas proses belajar, mengurangi tekanan akademik, serta meminimalkan perilaku menunda. Oleh karena itu, penguatan keterampilan manajemen waktu perlu diprioritaskan dalam program pembinaan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan pelaksanaan pelatihan manajemen waktu yang terstruktur dan berkelanjutan, sehingga mahasiswa dapat mengoptimalkan penggunaan waktu, meningkatkan

capaian akademik, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi

Daftar Pustaka

- Aziz, R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2), 269–291. <http://repository.uin-malang.ac.id/335/>
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-MPI*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Fattah, A., Amalia, R. S., Fahmi, E. F. F. E., & Halida, H. (2024). *Readiness to Change Dosen Dalam Pemanfaatan Teknologi Pembelajaran Ditinjau dari Psychological Capital dan Generasi*. <http://repository.uin-malang.ac.id/21858/>
- Imani, Z. S., Pamungkas, A. F. A., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Teknik To-Do List terhadap Time Management Mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Volume*, 1(4), 1–9.
- Jamila, J. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), 257–261.
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
- Purwaningtyas, E. K. (2016). *Peran kepemimpinan Islami dan kepemimpinan layanan dalam model kinerja dosen pada perguruan tinggi keagamaan Islam negeri di Jawa Timur [Universitas Airlangga]*. <http://repository.uin-malang.ac.id/738/>
- Setiorini, F. (2025). *Pengaruh digital burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Triyana, A. (2024). Urgensi manajemen waktu bagi mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12). <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/8766>
- Wahidah, A. Z., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok The Relationship Between Time Management and Academic Procrastination Among University Students Who Use the TikTok*.