

Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Ardha Reza Anabillah¹, Muhammad Ricky Febriansyah², dan Muhammad Zidansyah Dwi Atmaja³

^{1, 2, 3} Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang

*Penulis Koresponden: Ardha Reza Anabillah. E-mail : ardha.reza.2008116@students.um.ac.id

Abstrak

Padatnya aktivitas yang dimiliki mahasiswa seringkali menyebabkan penundaan pada pengerjaan tugas kuliah mereka. Padatnya aktivitas tersebut dapat membuat mahasiswa kesulitan dalam manajemen waktu. Maka dari itu perlu adanya kemampuan manajemen waktu yang baik untuk mengatasi terjadinya penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi. Tujuan dari artikel ini adalah untuk melakukan review artikel-artikel penelitian yang mengulas tentang hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatur atau memanajemen waktunya untuk menghindari terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan artikel telaah dengan melakukan *review* artikel dalam kurun waktu 2012 hingga 2022 dengan menggunakan kata kunci manajemen waktu mahasiswa, prokrastinasi akademik mahasiswa, dan hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan meninjau karya tulis yang sudah dipublikasikan, dan dianalisis dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa manajemen waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi manajemen waktu semakin rendah prokrastinasi terjadi. Manajemen waktu dan prokrastinasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh padatnya aktivitas saat kuliah seperti kegiatan organisasi, banyaknya tugas kuliah, bekerja, atau kegiatan nongkrong. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk memanajemen waktu yaitu diantaranya dengan menetapkan tujuan, menentukan skala prioritas, membuat jadwal, dan bersikap tegas untuk fokus dalam mengerjakan tugas agar tidak melakukan penundaan pengerjaan atau prokrastinasi.

Kata kunci: manajemen waktu, prokrastinasi akademik, mahasiswa

1. Pendahuluan

Masa kuliah adalah masa di mana mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam bidang akademik maupun non akademik. Dalam menjalankan perkuliahan, mahasiswa sering kali mendapatkan problem, salah satunya adalah kesulitan mengatur waktu karena adanya berbagai aktivitas, sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi dalam kegiatan akademis mereka. Menurut Walter (Dalam Pertiwi, 2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang diinginkan, atau kecenderungan menunda tugas sampai mendekati tenggat waktu yang telah ditetapkan.

Tingkat prokrastinasi pada kalangan mahasiswa pun terbilang cukup tinggi. Lebih dari 70% mahasiswa di perguruan tinggi pernah mengalami keterlambatan dalam belajar dan mengumpulkan tugas secara teratur yang mengindikasikan perilaku prokrastinasi (Steel & Klingsieck, 2016). Berdasarkan penelitian Muyana (2018) yang dilakukan terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, prokrastinasi mahasiswa pada

kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. kategori tingkatan yang cukup tinggi. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ji Won Youdi (Dalam Damri dkk, 2017) di sebuah perguruan tinggi menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti, 56,39% melakukan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian yang sama juga dijelaskan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satunya adalah manajemen waktu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi masih terjadi di kalangan mahasiswa, dan dalam kategori tingkatan yang cukup tinggi.

Prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap mahasiswa. Dampak prokrastinasi terhadap mahasiswa adalah banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna atau tanpa melakukan kegiatan yang produktif. Prokrastinasi dapat menyebabkan mahasiswa menghadapi deadline yang terlalu singkat, sehingga menimbulkan tekanan dimana hal tersebut menyebabkan para mahasiswa dapat mengalami stress (Ursia, n Tice & Baumeister, dalam Nafeesa, 2018). Selain itu Prokrastinasi dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Sejalan dengan peneltian Murat Balkis (Dalam Damri dkk, 2017) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan mahasiswa dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi dengan rendahnya prestasi mahasiswa tersebut di perguruan tinggi.

Prokrastinasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) terdapat beberapa faktor, salah satunya adalah ketidakmampuan mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan manajemen waktu. Menurut Edwin (dalam Nadhirin & Surur, 2020) manajemen waktu adalah suatu keterampilan yang berkaitan dengan bentuk upaya dan tindakan yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Berdasarkan penelitian Nisa dkk (2019) menunjukkan bahwa manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, dan memiliki korelasi negatif. Artinya, semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

Menurut beberapa penelitian menunjukan bahwa manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga perlu adanya manajemen waktu yang baik pada mahasiswa untuk mengatasi perilaku prokrastinasi dalam berkuliah. Berdasarkan data penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa cukup tinggi, dan dipengaruhi oleh manajemen waktu yang masih kurang. Prokrastinasi juga membawa dampak negatif yang signifikan pada mahasiswa seperti stress dan menurunnya prestasi akademik. Hal tersebut menunjukkan jika kemampuan manajemen waktu sangat diperlukan oleh para mahasiswa dalam mengatur kegiatan-kegiatannya agar tidak menimbulkan prokrastinasi. Pembahasan mengenai kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi ini sangat penting dan diperlukan guna mengurangi tingkat prokrastinasi dan dampak negatifnya pada mahasiswa. Maka dari itu tujuan dari artikel telaah ini adalah untuk mengetahui ciri-ciri prokrastinasi pada mahasiswa, bagaimana manajemen waktu yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa.

2. Metode

Pendekatan penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai manajemen waktu dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah dengan

menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan menggunakan penelitian tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka merupakan nama lain dari studi Pustaka, kajian teoritis dan landasan teori. Penelitian tinjauan pustaka ini dilakukan dengan meninjau karya tulis yang telah dipublikasikan sehingga penelitian ini didasarkan pada data sekunder berupa hasil-hasil penelitian dari sumber pustaka. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan identifikasi penelitian-penelitian yang berkaitan dengan manajemen waktu pada mahasiswa dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan menggunakan *Google Scholar* pada bulan Maret 2022. Dalam proses identifikasi artikel penelitian dilakukan pencarian artikel penelitian dalam kurun waktu 2012 hingga 2022 dengan menggunakan kata kunci manajemen waktu mahasiswa, prokrastinasi akademik mahasiswa, dan hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian dari sumber-sumber yang dijadikan rujukan dilakukan analisis dengan menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif, dan kemudian disimpulkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian mengenai kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan melakukan kajian literatur berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa manajemen waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi manajemen waktu semakin rendah prokrastinasi terjadi.

3.1. Manajemen waktu

Manajemen waktu merupakan upaya untuk merencanakan dan mengatur waktu secara efektif dan efisien yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari (Mulyani, 2013). Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu (Sandra & Djalali, 2013). Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa dengan manajemen waktu dengan cara pengelolaan waktu, memanfaatkan waktu dan menentukan prioritas yang baik dapat melaksanakan dan menghadapi tugas kuliah sehingga kecenderungan prokrastinasi akan berkurang.

3.2. Prokrastinasi

Dalam penelitian Saman (2017) Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik (Muyana, 2018). Dari berbagai definisi yang telah dijabarkan, peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah melakukan penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan sengaja melakukan hal lainnya.

3.3. Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi

Menurut James dkk (dalam Pertiwi 2020) mengungkapkan manajemen waktu merupakan usaha untuk kontrol atas waktu yang didalamnya termasuk penilaian waktu, menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas dan pemantauan dengan harapan akan menghasilkan hal yang efektif. Tapi pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat membagi waktunya dengan baik sehingga sulit

memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu yang menyebabkan tugas yang pada dasarnya lebih penting menjadi terabaikan dan ditunda-tunda.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) menyatakan terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Kebiasaan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu pada seseorang. Muyana (2018) dalam penelitiannya terhadap 299 mahasiswa menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu sangat berperan penting terhadap prokrastinasi yaitu sebesar 33%. Tidak sedikit mahasiswa menghabiskan waktunya untuk berorganisasi, bekerja, nongkrong, atau bermain game, hal tersebut menyebabkan terbatasnya waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas sehingga terjadi prokrastinasi (Pertiwi, 2020). Mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas, menurut Gasim (dalam Rahmah, 2018).

3.4. Strategi meningkatkan kemampuan manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi

Dalam tujuan untuk mengurangi prokrastinasi, pasti diperlukan suatu strategi yang harus dilakukan. Berdasarkan penelitian Nadhirin & Surur (2020), ada beberapa aspek dalam kemampuan manajemen waktu yang perlu untuk diterapkan. Aspek-aspek tersebut yaitu meliputi:

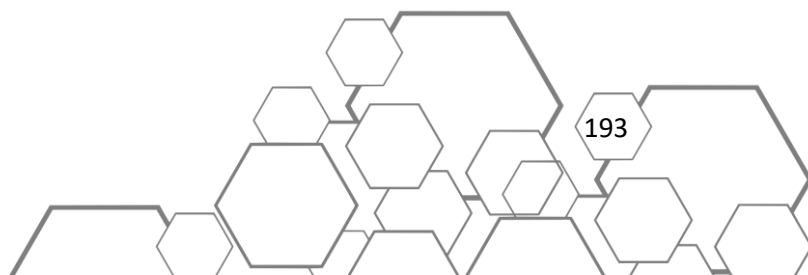
- a. Menetapkan Tujuan. Menetapkan tujuan merupakan cara yang dapat membantu individu untuk dapat lebih fokus terhadap tugas atau pekerjaan yang akan dijalankan, dan membuat individu lebih fokus pada sasaran yang hendak dicapai, serta dapat memudahkan dalam merencanakan suatu pekerjaan dalam batasan waktu yang disediakan.
- b. Menyusun Prioritas. Penyusunan prioritas sangat perlu diterapkan, karena tidak semua pekerjaan atau tugas memiliki nilai kepentingan yang sama, namun waktu yang tersedia tidak banyak. Urutan prioritas dibuat dari prioritas tertinggi hingga pada prioritas terendah, yaitu dengan mendasarkan pada pertimbangan tugas mana yang lebih penting dan mendesak, dan mana yang tidak.
- c. Menyusun Jadwal. Salah satu cara yang penting dan dasar untuk dilakukan dalam memulai manajemen waktu yang bagus adalah menyusun jadwal. Jadwal merupakan daftar kegiatan yang akan dilaksanakan beserta urutan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut. Pembuatan jadwal ini berfungsi agar menghindari kegiatan yang bentrok, kelupaan terhadap tugas atau kegiatan, mengurangi ketergesaan, dan tentu mengurangi penundaan.
- d. Bersikap Asertif. Sikap asertif merupakan sikap tegas untuk berkata "Tidak" atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara yang positif tanpa harus merasa bersalah dan menjadi agresif. Dengan cara ini, kita bisa membatasi diri kita dari permintaan dari luar diri kita demi memaksimalkan penyelesaian tuntutan kita dengan waktu yang kita punya.
- e. Bersikap Tegas. Yaitu strategi dimana kita harus selalu tegas baik terhadap diri sendiri atau orang lain guna menghindari pelanggaran hak dan mencegah terjadinya aktivitas yang mengurangi efektivitas penggunaan waktu kita.

- f. Menghindari Penundaan. Penundaan merupakan penangguhan suatu hal ke waktu yang berbeda. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan tugas tersebut tidak terselesaikan tepat waktu serta merusak jadwal yang telah disusun.
- g. Meminimalkan Waktu yang Terbuang. Yaitu dilakukan dengan cara menghindari pemborosan waktu, yaitu segala kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal. Pemborosan waktu sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena pemborosan tersebut menghabiskan waktu yang bisa digunakan untuk kegiatan penting.
- h. Kontrol Terhadap Waktu. Yang dimaksud kontrol adalah perasaan dapat atau kemampuan untuk mengatur waktu dan pengendalian terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu.

Berdasarkan penjelasan aspek diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah keterampilan berupa penjadwalan, penataan, pengorganisasian, dan pengalokasian waktu dan tugas yang dilakukan dengan pemenuhan terhadap aspek-aspek tersebut sehingga bisa terlaksana secara efektif. Berdasarkan penelitian yang sama, selain delapan aspek manajemen waktu tersebut, terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengelola waktu dengan efektif, yaitu:

- a. Perencanaan waktu, yaitu proses menentukan waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu yang telah menjadi tujuan, seperti tugas, pekerjaan dan kegiatan. Penentuan tersebut didasarkan pada prioritas individu. Lalu ada 4 ciri pada cara perencanaan waktu ini, yaitu perencanaan harus jelas dalam pengidentifikasian tugas dan waktunya, realistis atau jangan memaksa, fleksibel atau bisa berubah sesuai situasi dan kondisi, dan berkesinambungan atau berjalan terus menerus.
- b. Pengorganisasian waktu, yaitu kegiatan mengelompokkan, mengidentifikasi, dan menganalisis kegiatan atau tugas yang ada, dan mengelola waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Ada beberapa cara yang perlu diperhatikan dalam pengorganisasian waktu, yaitu membuat daftar kerja atau tugas, menentukan lama waktu pengerjaan tugas tersebut, mengatur jumlah orang yang terlibat, dan menentukan skala prioritas pada tugas yang penting atau mendesak.
- c. Pengkoordinasian waktu, adalah langkah dimana kita harus mengkoordinasikan atau menyelaraskan kegiatan, tugas dan waktu yang ada, agar pengerjaan dapat berjalan secara efektif dan efisien serta sesuai dengan tujuan dan perencanaan atau jadwal yang sebelumnya telah dilakukan.
- d. Pengawasan waktu, yaitu langkah untuk memastikan jika kegiatan atau tugas yang kita lakukan sudah sesuai dengan apa yang dijadwalkan dan direncanakan sebelumnya.

Selain strategi dan langkah untuk mengurangi prokrastinasi akademik melalui pengoptimalan manajemen waktu, terdapat cara yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengurangi potensi terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut penelitian Indra (2016), Salah satu untuk mencegah dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik siswa yakni dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling (BK), atau lembaga konseling lainnya dengan lebih optimal. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menurut Saputra (2015), pihak konselor sebaiknya menerapkan teknik cognitive restructuring dan cognitive defusion untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Sedangkan



menurut penelitian Jannah & Muis (2014), ada beberapa saran untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu:

- a. Saran untuk pihak konselor. Melihat kemalasan mahasiswa yang menjadi alasan tertinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik, maka alangkah lebih baiknya konselor universitas bekerjasama dengan Bapak Ibu dosen lainnya dengan berinisiatif menggunakan reward dalam perkuliahan sehingga dapat memancing semangat mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas tepat waktu.
- b. Saran untuk mahasiswa. Diharapkan untuk lebih menambah wawasan mengenai dampak beserta cara mengatasi perilaku prokrastinasi akademik agar bisa mengurangi kebiasaan sehingga dapat mencapai prestasi akademik yang optimal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu sangat berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Manajemen waktu yang buruk dapat disebabkan karena padatnya aktivitas diluar kuliah seperti bekerja, berorganisasi, atau nongkrong serta bermain game atau sosial media. Maka dari itu dalam meminimalkan terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dapat melakukan strategi manajemen waktu yaitu dengan menetapkan tujuan, menyusun skala prioritas, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, meminimalkan waktu yang terbuang, dan mengontrol waktu dengan membuat jadwal. Artikel penelitian ini memberikan ilmu mengenai bagaimana cara yang tepat yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengoptimalkan manajemen waktu, dalam rangka menghindari dan mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik. Ilmu tersebut disampaikan melalui penjelasan mengenai penyebab prokrastinasi, pentingnya manajemen waktu serta apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengoptimalkan manajemen waktu dan untuk mengurangi prokrastinasi.

Rujukan

- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Indra, S. (2016). Efektivitas Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 175-189.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.

- 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.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational psychology journal*, 2(1).
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 55-62.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Saputra, W. N. E. (2021). Perbandingan prokrastinasi akademik siswa SMK melalui penerapan teknik cognitive restructuring dan cognitive defusion. *SKRIPSI Mahasiswa UM*.
- Surur, A. M., & Nadhirin, A. U. (2020). Manajemen waktu pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.