

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Islam di Indonesia memiliki landasan historis yang kuat dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional. Salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan Islam secara formal diwujudkan melalui madrasah. Madrasah Aliyah (MA) merupakan jenjang pendidikan menengah berciri khas keislaman dan memiliki kedudukan yang setara dengan sekolah menengah atas dalam sistem pendidikan nasional (Asmuri dkk., 2025). Sebagai jenjang pendidikan menengah, siswa Madrasah Aliyah menghadapi berbagai kegiatan akademik yang perlu diselesaikan yang memerlukan pengaturan waktu, perhatian, dan konsistensi dalam penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu. Salah satu permasalahan yang dapat muncul dalam pelaksanaan kegiatan akademik tersebut adalah prokrastinasi. Pada lingkungan Madrasah Aliyah, siswa tidak hanya menjalani pembelajaran umum, tetapi juga dapat mengikuti berbagai aktivitas keagamaan sebagai bagian dari proses pendidikan. Penelitian pada lingkungan Madrasah Aliyah menunjukkan bahwa aktivitas siswa dapat mencakup kegiatan akademik yang berlangsung bersamaan dengan kegiatan keagamaan, seperti hafalan Al-Qur'an, kajian keagamaan, salat berjamaah, dan pembinaan karakter (Candra, 2014).

Kondisi tersebut menjadikan kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas sebagai hal yang relevan dalam menjalankan berbagai aktivitas yang menjadi tanggung jawabnya (Candra, 2014). Dalam penelitian ini,

siswa kelas XI dan XII dipilih karena kedua tingkat tersebut berada pada jenjang pendidikan menengah atas yang memiliki kegiatan akademik yang relevan dengan kemampuan pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas (Trioovano, 2021). Siswa kelas XI berada pada tahap pendidikan yang mulai menghadapi kegiatan pembelajaran yang lebih berkembang, sedangkan siswa kelas XII berada pada tahap akhir pendidikan yang berkaitan dengan penyelesaian pembelajaran serta persiapan menuju jenjang berikutnya (Pratama, 2021).

Prokrastinasi merupakan istilah yang diserap dari bahasa Inggris *procrastination*. Secara etimologis, istilah tersebut berasal dari bahasa Latin yang terdiri atas dua kata, yaitu *pro* dan *crastinus*. Kata *pro* memiliki arti “ke depan” atau “menunda”, sedangkan *crastinus* berarti “hari esok” (Steel, 2007). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi merupakan pola perilaku menunda secara sengaja tugas yang sebenarnya penting untuk diselesaikan, meskipun penundaan tersebut berpotensi membawa dampak negatif. Dengan demikian, prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda atau menangguhkan suatu tugas dengan sengaja hingga waktu berikutnya (Ilyas M & Suryadi, 2017).

Ferrari (1995) menjelaskan bahwa penundaan merupakan karakteristik utama dalam perilaku prokrastinasi. Dalam bidang akademik, perilaku tersebut dapat ditunjukkan melalui kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang disengaja terhadap tugas atau aktivitas formal dalam lingkungan akademik, kendati individu yang bersangkutan menyadari bahwa penundaan tersebut berpotensi dapat merugikan dirinya. Penundaan akademik

ditandai dengan kecenderungan seseorang untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas yang tertunda, mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas, menunjukkan ketidaksesuaian antara perencanaan dan tindakan yang sebenarnya, serta terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Ferrari (1995) menjelaskan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, seperti stres atau kelelahan, yang dapat meningkatkan kecenderungan menunda. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan, seperti suasana belajar yang kurang mendukung, pola pengasuhan, orientasi penilaian yang hanya berfokus pada hasil, rasa takut gagal, ketidaksenangan terhadap tugas, serta kurangnya kemampuan mengatur waktu. Pada konteks siswa, perilaku prokrastinasi ini perlu mendapat perhatian khusus karena dapat memengaruhi berbagai aspek, terutama dalam bidang akademik. Prokrastinasi dapat menyebabkan penurunan kualitas belajar, seperti keluhan mengenai banyaknya tugas atau menurunnya nilai akademik. Selain itu, meningkatnya stres sebagai akibat dari penundaan juga menjadi dampak penting yang dapat mengganggu kesejahteraan dan kehidupan sehari-hari siswa (Hanif, 2021).

Prokrastinasi sering ditemukan dalam lingkungan akademik, khususnya pada siswa di sekolah. Bentuk perilaku ini antara lain terlihat dari kebiasaan menunda pengerjaan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru, sehingga tugas menjadi menumpuk dan tidak terselesaikan tepat waktu. Selain itu, prokrastinasi juga dapat tampak melalui kecenderungan siswa untuk terlambat

dalam menyelesaikan berbagai kegiatan dengan alasan sedang mengerjakan aktivitas lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik kerap muncul dan dalam beberapa kasus bahkan dapat berkembang menjadi kebiasaan di kalangan siswa (Putri et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan total empat siswa kelas XI Reguler, XI MAN Program Keagamaan, XII Bina Insan Cendekia, dan XII Keterampilan tanggal 29 November 2025 di MAN 1 Jember, ditemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dialami oleh siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari. Fenomena ini dapat dilihat dari beberapa aspek perilaku prokrastinasi yang muncul dalam aktivitas akademik siswa, seperti pada aspek pertama; penundaan untuk memulai mengerjakan tugas, sebagian besar siswa mengaku sering menunda memulai tugas meskipun sudah menyadari pentingnya tugas tersebut. Alasan utamanya adalah adanya kegiatan lain yang lebih menyenangkan, serta pengamatan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar teman sekelas mereka juga memiliki kebiasaan yang sama. Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, siswa mengalami beberapa hambatan dengan penyebab utamanya adalah sering bermain media sosial dan menunggu mood yang tepat baru mengerjakan tugas. Akibatnya, siswa merasakan cemas dan lelah dengan tugas yang semakin menumpuk.

Selanjutnya, pada aspek kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, siswa mengakui bahwa mereka sering mengalami ketidaksesuaian antara rencana belajar dengan kenyataan yang terjadi. Gangguan mendadak seperti penggunaan HP dan hilangnya motivasi menjadi faktor utama yang menyebabkan rencana tersebut gagal

terlaksana. Untuk mengejar ketertinggalan, sebagian besar siswa memilih begadang sebagai solusi. Pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, siswa mengaku sering memilih kegiatan hiburan daripada langsung mengerjakan tugas. Kegiatan yang paling dominan adalah bermain media sosial, game, dan menonton film atau YouTube. Setelah melakukan aktivitas tersebut, sebagian besar siswa merasakan perasaan senang di awal, namun kemudian diikuti rasa bersalah dan kecemasan karena tugas yang semakin menumpuk.

Fenomena yang terjadi ini selaras dengan pendapat Ferrari (1995) bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis individu, serta faktor eksternal yang mencakup pola asuh orang tua dan lingkungan belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang diamati pada siswa berasal dari manajemen waktu yang buruk. Siswa cenderung kesulitan dalam menetapkan prioritas, menyusun rencana yang realistis, dan melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana tersebut.

Hal ini juga tergambar dari hasil wawancara dengan siswa, yang menunjukkan bahwa manajemen waktu siswa masih belum optimal. Siswa cukup sering menetapkan tujuan dan prioritas tugas, serta membuat rencana atau jadwal belajar. Namun, pelaksanaan rencana tersebut masih lemah karena sering terganggu oleh ajakan teman, rasa lelah, dan malas. Ketika rencana tidak tercapai, siswa biasanya membuat rencana baru atau berusaha mengejar target meskipun sudah terlambat. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik di

kalangan siswa. Oleh karena itu, manajemen waktu dipandang sebagai salah satu kemampuan yang berkaitan dengan kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Secara konseptual, manajemen waktu merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif agar berbagai tugas dapat diselesaikan sesuai dengan prioritas serta tenggat waktu yang telah ditetapkan (Hoff Macan, 1994).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Wibawa (2020) meneliti pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK kompetensi keahlian akuntansi. Hasil penelitian menunjukkan koefisien regresi sebesar -0,438 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur waktu, seperti menyusun jadwal kegiatan, menentukan prioritas tugas, serta mengontrol penggunaan waktu, maka semakin kecil kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademiknya.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Fakhrina (2023) pada siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang mengungkap adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,694$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut memperlihatkan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih

rendah, sedangkan siswa yang kurang mampu mengelola waktunya justru lebih rentan menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan penelitian terdahulu, gap penelitian diidentifikasi dari perbedaan tempat penelitian, perbedaan karakteristik subjek, konteks pendidikan, dan kompleksitas beban akademik yang belum ditelaah penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Zulfa dan Wibawa (2020) serta Fakhрина (2023) dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) umum. Penelitian-penelitian tersebut belum menyentuh konteks Madrasah Aliyah, padahal siswa madrasah menghadapi karakteristik yang berbeda dan lebih kompleks. Siswa Madrasah Aliyah tidak hanya diberikan kegiatan akademik formal, tetapi juga harus memenuhi kewajiban keagamaan. Kemudian penelitian sebelumnya juga masih terfokus pada beban tugas akademik umum, sementara di Madrasah Aliyah terdapat kombinasi antara kegiatan akademik sekolah sekaligus keagamaan yang dilakukan beriringan yang berpotensi lebih kompleks dan sulit digeneralisasi dari hasil penelitian di SMA dan SMK. Selain itu studi-studi terdahulu umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada hubungan antarvariabel secara umum, sehingga kurang mendalami pola perilaku prokrastinasi yang spesifik di lingkungan madrasah. Temuan awal wawancara di MAN 1 Jember justru menunjukkan adanya bentuk prokrastinasi, seperti menunda memulai tugas karena menunggu mood, distraksi media sosial, dan kebiasaan begadang untuk mengejar ketertinggalan.

Urgensi dari penelitian ini penting dilakukan karena padatnya aktivitas akademik dan keagamaan yang dihadapi siswa Madrasah Aliyah saat ini.

Kombinasi antara kegiatan kurikulum formal, berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan keagamaan yang terjadwal padat menyebabkan waktu luang siswa untuk mengerjakan tugas akademik menjadi sangat terbatas. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kelelahan dan kesulitan dalam mengatur prioritas, sehingga mendorong terjadinya prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian terdahulu Urgensi penelitian ini semakin relevan karena prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kualitas pemahaman materi, kesehatan mental siswa, serta pencapaian tujuan pendidikan islam secara keseluruhan. Sementara itu, penelitian mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi akademik di lingkungan madrasah masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih kontekstual tentang fenomena prokrastinasi di Madrasah Aliyah. Begitu pula diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kemampuan manajemen waktu siswa berkaitan dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dalam konteks lingkungan madrasah yang memiliki karakteristik kegiatan akademik dan keagamaan yang beragam.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi di antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan turut memperkaya pengembangan kajian ilmu psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa di lingkungan pendidikan menengah berbasis keagamaan, seperti Madrasah Aliyah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kemampuan manajemen waktu saat mengelola tugas akademik sehingga dapat meminimalkan perilaku prokrastinasi.

b. Bagi guru dan pihak sekolah

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang bimbingan serta strategi pembelajaran guna membantu siswa meningkatkan kemampuan manajemen waktu sekaligus menekan kecenderungan prokrastinasi akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan dapat berkontribusi sebagai sumber referensi maupun bahan kajian bagi peneliti berikutnya yang hendak mendalami topik serupa.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dilandasi oleh sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan kemiripan karakteristik. Penelitian tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan dengan judul “*Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa*” dilatarbelakangi oleh fenomena umum di kalangan siswa yang sering menunda-nunda tugas sekolah, merasa kewalahan dengan beban akademik, dan kesulitan memprioritaskan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa serta menganalisis sejauh mana kemampuan mengelola waktu yang efektif dapat mengurangi kecenderungan siswa menunda tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Pertiwi 1 Padang dengan jumlah sampel sebanyak 223 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling dari total populasi 507 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen berupa kuesioner skala Likert, yaitu skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan software SPSS Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu siswa secara keseluruhan berada dalam kategori tinggi, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik siswa tergolong rendah. Analisis

korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,510 yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik manajemen waktu yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan (Bunda & Sano, 2023).

2. Penelitian yang dilakukan dengan judul “*Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA di Kabupaten Rokan Hulu*” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA serta menganalisis sejauh mana kemampuan manajemen waktu dapat mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Kabupaten Rokan Hulu, Riau dengan jumlah sampel sebanyak 336 siswa yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak berjenjang dari empat sekolah. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang untuk kedua variabel. Analisis korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,346 ($p < 0,001$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu siswa, maka semakin rendah

tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan, meskipun hubungan tersebut bersifat lemah (Aggraini & Pramanita, 2025).

3. Penelitian yang dilakukan dengan judul “*Internal Locus of Control dan Manajemen Waktu: Kunci Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi*” bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *internal locus of control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 783 mahasiswa yang mengikuti organisasi, dengan sampel sebanyak 254 mahasiswa yang ditentukan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan serta teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *internal locus of control*, skala manajemen waktu, dan skala prokrastinasi akademik dengan model Likert empat pilihan jawaban. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *internal locus of control* dan manajemen waktu secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($F = 5,707$; $p = 0,004$; $R^2 = 0,043$). Secara parsial, *internal locus of control* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($t = -2,337$; $p = 0,020$), demikian pula manajemen waktu memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($t = -2,169$; $p = 0,031$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* dan semakin baik manajemen waktu mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan. Selain itu, hasil

kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *internal locus of control* yang tinggi ($M = 64,00$), tingkat manajemen waktu yang tinggi ($M = 88,47$), dan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah ($M = 24,41$) (Firdaus et al., 2025).

4. Penelitian yang dilakukan dengan judul “*Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA*” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (*ex post facto*). Populasi penelitian berjumlah 421 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran, dengan sampel sebanyak 195 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen PASS (*Procrastination Assessment Scale of Students*), TMBS (*Time Management Behavior Scale*), dan CASSS (*Child and Adolescent Social Support Scale*). Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik ($R = 0,420$; $F(4,190) = 10,192$; $p < 0,01$) dengan kontribusi sebesar 17,7%. Tiga aspek manajemen waktu yang berhubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik yaitu penetapan tujuan dan prioritas ($\beta = -0,160$; $p < 0,05$), mekanisme perencanaan dan penjadwalan ($\beta = -0,168$; $p < 0,05$), serta persepsi kontrol atas waktu ($\beta = -0,176$; $p < 0,05$). Selain itu, dukungan sosial juga memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($R =$

0,062; $F(4,186) = 3,346$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 5,5%. Secara simultan, manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,482$; $F(8,186) = 7,021$; $p < 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 23,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu dan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan siswa (Kristy, 2019).

5. Penelitian yang dilakukan dengan judul "*Implementasi Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa SI*" bertujuan untuk mengkaji penerapan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*literature review*) dengan menelaah berbagai hasil penelitian dan teori yang relevan mengenai prokrastinasi akademik serta teknik *self management*. Hasil kajian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas akademik yang dapat menghambat keberhasilan belajar, menurunkan kualitas akademik, menimbulkan kecemasan, serta mengurangi kemampuan pengelolaan diri mahasiswa. Kajian ini juga menjelaskan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilakunya sendiri melalui proses pemantauan diri, penguatan diri, komitmen diri, dan pengendalian stimulus. Berdasarkan hasil kajian berbagai penelitian

terdahulu, teknik *self management* dinilai efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan tanggung jawab, mengatur waktu, mengendalikan perilaku menunda, serta mengembangkan perilaku belajar yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Khairunisa et al., 2022).

6. Penelitian yang dilakukan dengan judul “*Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*” bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 772 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 264 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi diri yang disusun berdasarkan teori Barry J. Zimmerman dan skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori Joseph R. Ferrari (1995). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,627$. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah,

sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi diri rendah cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi (51,9%) dan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang (65,9%). Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Muntazhim Ammar, 2022).

