

HUBUNGAN POLA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER VI STIKES MAHARANI

Silvia Aisya Rahmadanti¹, Sismala Harningtyas²
silviaaisya03@gmail.com¹, sismala.harningtyas@gmail.com²
STIKes Maharani

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas yang sering terjadi pada mahasiswa dan berpotensi menurunkan kualitas hasil belajar, di mana pola manajemen waktu diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester VI Program Studi Keperawatan STIKes Maharani Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode *cross sectional*, melibatkan 100 responden yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pola manajemen waktu dan Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) yang dikembangkan oleh Haloho, dengan analisis data menggunakan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki pola manajemen waktu kurang optimal (82%) dan tingkat prokrastinasi akademik dominan pada kategori sedang (41%). Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,031$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah kecenderungan mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik, sehingga penguatan keterampilan manajemen waktu menjadi strategi penting dalam menekan perilaku penundaan tugas pada mahasiswa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

Academic procrastination is a common behavior among students characterized by delaying academic tasks and may negatively affect learning outcomes, where time management is considered a potential influencing factor. This study aimed to examine the relationship between time management patterns and academic procrastination among sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. The study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, involving 100 respondents selected using total sampling. Data were collected using a time management questionnaire and the Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) developed by Haloho, with data analyzed using the Chi-Square test at a significance level of $p < 0.05$. The results showed that most students had suboptimal time management patterns (82%), while academic procrastination was predominantly at a moderate level (41%). The Chi-Square test indicated a significance value of $p < 0.05$ ($p = 0.031$), suggesting a significant relationship between time management and academic procrastination. These findings indicate that better time management is associated with lower levels of academic procrastination, highlighting the importance of improving time management skills as an effective strategy to reduce procrastination behavior among students.

Keywords: Time Management, Academic Procrastination, Nursing Students.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja seperti mengerjakan makalah dan tugas lainnya. Keterbatasan dalam pengelolaan waktu sering kali berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sengaja, meskipun individu tersebut menyadari adanya potensi konsekuensi negatif akibat penundaan tersebut. Fenomena ini telah menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa secara global. Studi internasional melaporkan bahwa sekitar separuh hingga lebih dari dua pertiga mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik secara berulang, sementara sekitar seperempat mahasiswa tergolong sebagai prokrastinator kronis (Ocak & Boyraz, 2016).

Salah satu definisi manajemen waktu adalah kemampuan untuk merencanakan, mengatur, memprioritaskan, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif guna memenuhi berbagai harapan, baik akademis maupun lainnya. Kompetensi ini sangat penting agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat waktu dan berprestasi secara akademis. Menurut banyak penelitian (Nursa'adah dkk., 2025), mahasiswa yang pandai mengelola waktu memiliki pengendalian diri yang lebih baik, stres akademis yang lebih rendah, dan hasil akademis yang lebih baik. Penggunaan waktu yang efisien sangat penting dalam bidang pendidikan keperawatan. Kelas teori, kerja laboratorium, rotasi klinis, penulisan laporan keperawatan, proyek kelompok, dan belajar untuk ujian kompetensi semuanya merupakan bagian dari jadwal akademis mahasiswa keperawatan yang ketat dan berkelanjutan. Menurut penelitian sebelumnya, sebagian besar mahasiswa keperawatan masih memiliki pemahaman manajemen waktu yang moderat, yang berarti mereka masih jauh dari ideal (Khotimah dkk., 2022).

Tren lain yang mengkhawatirkan adalah tingginya persentase penundaan akademik di antara beberapa mahasiswa keperawatan. Menurut penelitian yang dilakukan di seluruh dunia, 80 hingga 82 persen mahasiswa keperawatan menunda-nunda pekerjaan sekolah mereka secara moderat hingga parah. Bahkan, hampir setengah dari semua mahasiswa mengakui memiliki masalah penundaan yang serius. Manajemen waktu dan penundaan akademik berbanding terbalik, menurut sejumlah studi yang dilakukan pada skala global dan nasional. Tingkat penundaan akademik terbukti lebih rendah di antara mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik. Mayoritas mahasiswa keperawatan di Pakistan menunjukkan beberapa tingkat penundaan akademik, dengan sekitar setengahnya menunjukkan kasus yang parah (Ali dkk., 2024). Sementara sebagian besar mahasiswa keperawatan di Mesir menunjukkan tingkat penundaan yang moderat, sekitar 20% menunjukkan tingkat yang tinggi, menurut sebuah studi baru-baru ini. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Roshanisehat dkk. (2021) pada mahasiswa keperawatan Iran, terdapat korelasi negatif yang cukup kuat ($r = -0,487$) antara kedua variabel tersebut.

Hasilnya sangat mirip ketika melihat mahasiswa keperawatan Indonesia. Nursesadah dkk. (2025) menemukan bahwa penundaan akademik tergolong sedang di kalangan mahasiswa keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan hanya sebagian kecil yang melaporkan tingkat rendah. Lebih dari separuh mahasiswa keperawatan Indonesia menunjukkan penundaan akademik yang moderat, menurut penelitian lain (Khotimah dkk., 2022), yang dikaitkan dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk. Bukti tambahan untuk hubungan ini ditemukan dalam sebuah studi di Indonesia (Nursa'adah dkk., 2025). Menurut studi berbeda yang dilakukan di Universitas Negeri Padang, yang melibatkan 283 partisipan, tingkat rata-rata manajemen waktu di kalangan mahasiswa adalah 53,17%, termasuk dalam kategori rendah. Di sisi lain, penundaan akademik mencapai 68,70%, yang dianggap tinggi (Dayantri & Netrawati, 2023). Penundaan akademik berkorelasi negatif dengan manajemen waktu yang efektif, menurut temuan penelitian ini. Selain itu, terdapat

tingkat penundaan akademik yang moderat (73,5% mahasiswa) dan tingkat keterampilan manajemen waktu yang moderat (66,5% mahasiswa) di antara mahasiswa yang disurvei di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry di Banda Aceh (Sera, 2020). Manajemen waktu berkorelasi negatif secara signifikan dengan penundaan akademik, menurut temuan penelitian tersebut.

Prokrastinasi akademik yang berlangsung secara berkelanjutan berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, antara lain penurunan prestasi akademik, peningkatan kecemasan dan stres akademik, serta risiko keterlambatan penyelesaian masa studi. Dalam pendidikan keperawatan, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesiapan serta kompetensi mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan profesional (Mustofa et al., 2025).

Berdasarkan tingginya angka prokrastinasi akademik yang ditemukan baik di tingkat nasional maupun internasional, serta kuatnya bukti empiris mengenai peran penting manajemen waktu dalam menekan perilaku prokrastinasi, maka penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan menjadi sangat penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan keperawatan dalam merancang strategi pembinaan dan intervensi yang berfokus pada penguatan keterampilan manajemen waktu guna menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Stikes Maharani Malang pada 16 orang yang terdiri dari mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2023, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik, seperti mengetahui adanya tugas atau pekerjaan rumah, tetapi sengaja menunda untuk mulai mengerjakannya meskipun memiliki waktu yang cukup. Penundaan ini sering disebabkan oleh rasa malas, kurang motivasi, atau anggapan bahwa tugas masih bisa dikerjakan nanti. Sebanyak 13 mahasiswa mengungkapkan bahwa penundaan dalam penyelesaian tugas akademik sering terjadi akibat kurang efektifnya pengelolaan waktu yang dimiliki. Sementara itu, hanya 3 mahasiswa yang menyatakan telah mampu menerapkan manajemen waktu dengan baik dalam kegiatan akademik. Hasil temuan awal tersebut menunjukkan bahwa peneliti tertarik mengambil judul hubungan antara pola manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di STIKes Maharani Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan Desain Korelasi bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross Sectional merupakan jenis penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diukur dalam satu waktu dengan tujuan mengetahui Hubungan Pola Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI STIKes Maharani, Kota Malang yang diamati pada periode waktu yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner terhadap responden pada 14 April 2026 dan setelah diolah, maka peneliti akan membahas mengenai hubungan pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan semester VI STIKes Maharani.

1) Pola Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel X, diketahui bahwa dari total 100 responden mahasiswa keperawatan, dominan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 85 responden (85%), sedangkan laki-laki sebanyak 15 responden (15%). Ditinjau dari karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang 18–21 tahun sebanyak 77 responden (77%), sedangkan usia 22–25 tahun sebanyak 23 responden (23%). Data ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa pada fase remaja akhir hingga dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu umumnya mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks serta dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam mengelola berbagai tanggung jawab. Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pola manajemen waktu dalam kategori abnormal lebih dominan, yaitu sebesar 82% (82 responden), dibandingkan kategori normal sebesar 18% (18 responden). Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, pola manajemen waktu abnormal lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan (69%) dibandingkan laki-laki (13%), serta lebih dominan pada kelompok usia 18–21 tahun (62%) dibandingkan usia 22–25 tahun (20%).

Secara teoritis, fase remaja akhir hingga dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial, sehingga individu membutuhkan keterampilan manajemen waktu yang baik untuk dapat beradaptasi secara optimal. Namun demikian, pada tahap ini kemampuan tersebut masih dalam proses perkembangan karena individu sedang belajar menyeimbangkan berbagai tanggung jawab yang semakin kompleks (Aeon & Aguinis, 2021). Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi cara individu dalam mengelola waktu. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki keterlibatan dalam lebih banyak aktivitas, baik akademik maupun non-akademik, sehingga membutuhkan strategi pengaturan waktu yang lebih efektif (Wang et al., 2023). Manajemen waktu yang kurang efektif umumnya ditandai dengan lemahnya perencanaan, kurangnya kemampuan dalam menentukan prioritas, serta rendahnya kontrol diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Aeon & Aguinis, 2021). Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya distraksi digital, seperti penggunaan media sosial, yang terbukti dapat menurunkan konsentrasi dan produktivitas belajar mahasiswa (Rosen et al., 2020). Sebaliknya, individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi, mampu menyusun jadwal secara sistematis, serta konsisten dalam menyelesaikan tugas sesuai rencana, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kinerja akademik (Sirois et al., 2021). Di sisi lain, rendahnya kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi, stres akademik, serta penurunan prestasi belajar (Zacks & Hen, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan landasan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa dominasi pola manajemen waktu abnormal pada mahasiswa keperawatan menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa kemungkinan telah menyadari pentingnya manajemen waktu, namun belum mampu mengimplementasikannya secara konsisten. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dari sisi internal, rendahnya disiplin diri, kurangnya kemampuan dalam menetapkan prioritas, serta kecenderungan untuk menunda pekerjaan menjadi faktor utama yang memengaruhi pola manajemen waktu. Selain itu, pada usia 18–21 tahun, mahasiswa masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan yang memiliki sistem belajar berbeda dengan pendidikan sebelumnya, sehingga kemampuan pengelolaan waktu belum terbentuk secara optimal.

Berdasarkan faktor eksternal, beban akademik pada mahasiswa keperawatan yang relatif tinggi juga menjadi faktor yang signifikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti perkuliahan teori, tetapi juga harus menyelesaikan tugas praktik, laporan, serta kegiatan klinik yang memerlukan alokasi waktu yang terstruktur. Kompleksitas tuntutan ini berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu secara efektif. Selain

itu, perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial turut menjadi distraksi yang sulit dihindari, sehingga mengurangi waktu produktif mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Peneliti juga berpendapat bahwa perbedaan gender yang ditemukan dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan peran dan aktivitas tambahan yang dimiliki mahasiswa perempuan, sehingga mereka cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengatur waktu. Namun demikian, hal ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih rendah, melainkan lebih kepada tingginya kompleksitas aktivitas yang harus dikelola. Di sisi lain, mahasiswa dengan pola manajemen waktu normal menunjukkan adanya kemampuan regulasi diri yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk menyusun perencanaan, menjalankan jadwal secara konsisten, serta mengendalikan distraksi yang ada.

Lebih lanjut, peneliti menilai bahwa kondisi dominasi manajemen waktu abnormal ini perlu mendapatkan perhatian serius, karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas akademik maupun kesehatan mental mahasiswa. Jika tidak ditangani, kebiasaan menunda pekerjaan dan ketidakmampuan mengatur waktu dapat berkembang menjadi pola perilaku yang menetap, yang pada akhirnya memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis manajemen waktu, tetapi juga pada penguatan aspek regulasi diri dan pembentukan kebiasaan yang positif.

Sebagai keterkaitan, peneliti menyimpulkan bahwa institusi pendidikan perlu memberikan dukungan melalui program pelatihan manajemen waktu, pembinaan akademik, serta pendampingan bagi mahasiswa, khususnya pada semester awal hingga pertengahan. Selain itu, mahasiswa juga perlu secara aktif mengembangkan kedisiplinan diri, seperti dengan membuat jadwal harian yang realistis, menetapkan prioritas tugas, serta mengurangi distraksi yang tidak diperlukan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat mengelola waktu secara lebih efektif, mengurangi perilaku prokrastinasi, serta meningkatkan kualitas hasil belajar secara optimal.

1) Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel X, diketahui bahwa dari 100 responden mahasiswa keperawatan semester VI STIKes Maharani Malang, sebagian besar mengalami prokrastinasi akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 41 responden (41%), diikuti kategori rendah sebanyak 33 responden (33%), dan kategori tinggi sebanyak 26 responden (26%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kecenderungan untuk menunda tugas akademik, baik dalam tingkat ringan maupun cukup serius. Bentuk prokrastinasi yang muncul meliputi penundaan dalam memulai tugas, keterlambatan dalam penyelesaian pekerjaan, hingga kebiasaan mengerjakan tugas mendekati batas waktu yang telah ditentukan. Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, kurang konsisten dalam kegiatan belajar, serta cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Mahasiswa seringkali beranggapan bahwa waktu yang tersedia masih cukup panjang, namun pada akhirnya justru mengalami tekanan ketika mendekati tenggat waktu, yang menunjukkan adanya keterbatasan dalam pengendalian diri dan pengelolaan waktu secara efektif.

Secara teoritis, prokrastinasi akademik pada mahasiswa umumnya berada pada tingkat sedang dan dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri serta kurangnya motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik (Zarrin et al., 2020). Selain itu, perilaku menunda tugas juga seringkali muncul sebagai bentuk mekanisme penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit atau menimbulkan tekanan, sehingga individu cenderung memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Sirois et al., 2021). Dominasi kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang cukup umum terjadi,

meskipun belum mencapai tingkat yang sangat berat. Pada kondisi ini, mahasiswa masih mampu menyelesaikan tugas, namun tidak disertai dengan perencanaan yang matang. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa prokrastinasi pada tingkat sedang berkaitan dengan kurangnya keterampilan manajemen waktu serta kebiasaan belajar yang belum terstruktur dengan baik (Wang et al., 2023). Sementara itu, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi menunjukkan kecenderungan prokrastinasi yang lebih serius, yang dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan stres dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa prokrastinasi tingkat tinggi berhubungan dengan rendahnya kontrol diri serta tingginya tekanan psikologis (Steel & Klingsieck, 2021). Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi rendah cenderung memiliki kebiasaan belajar yang lebih teratur, mampu mengelola waktu secara efektif, serta memiliki komitmen yang tinggi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti penggunaan media digital juga turut berkontribusi, di mana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu fokus belajar dan meningkatkan kecenderungan menunda tugas (Rosen et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan tidak hanya disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan belajar dan lingkungan yang kurang mendukung. Peneliti melihat bahwa sebagian besar mahasiswa sebenarnya telah memiliki kesadaran akan pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu, namun belum memiliki kemampuan yang konsisten dalam mengatur waktu dan mengendalikan diri. Kebiasaan menunda pekerjaan kemungkinan telah terbentuk sebagai pola perilaku yang berulang, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki perencanaan belajar yang jelas dan terstruktur. Selain itu, peneliti menilai bahwa tingginya beban akademik pada mahasiswa keperawatan, seperti tugas praktik, laporan, serta kegiatan klinik, dapat menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan prokrastinasi, terutama ketika mahasiswa merasa kewalahan dalam menghadapinya.

Lebih lanjut, peneliti juga berpendapat bahwa perkembangan teknologi dan tingginya paparan media digital menjadi salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa. Aktivitas seperti menonton video, bermain media sosial, atau mengakses hiburan digital lainnya cenderung memberikan kepuasan instan tanpa memerlukan usaha kognitif yang tinggi, sehingga lebih menarik dibandingkan tugas akademik yang menuntut konsentrasi dan pemikiran mendalam. Kondisi ini secara tidak langsung dapat menurunkan motivasi belajar serta melemahkan kemampuan fokus mahasiswa. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut berpotensi membentuk pola belajar yang kurang produktif dan berdampak pada penurunan kualitas akademik.

Selain itu, peneliti juga menilai bahwa faktor psikologis seperti rasa takut gagal, kurang percaya diri, serta kecenderungan perfeksionisme dapat menjadi pemicu tambahan terjadinya prokrastinasi. Mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan hasil pekerjaannya cenderung menunda memulai tugas karena khawatir tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek emosional dan kognitif individu.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui peningkatan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga melalui penguatan motivasi belajar, peningkatan regulasi diri, serta pengelolaan faktor psikologis yang mendasarinya. Mahasiswa perlu didorong untuk menyusun jadwal belajar yang realistis, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah diselesaikan, serta mengurangi distraksi yang tidak diperlukan. Di sisi lain, institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam memberikan pembinaan, pendampingan, serta pelatihan yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih

terstruktur dan disiplin. Dengan adanya upaya tersebut, diharapkan perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan sehingga mahasiswa mampu meningkatkan kualitas belajar dan mencapai hasil akademik yang lebih optimal.

2) Hubungan Pola Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Chi-Square pada Tabel X, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dengan nilai Chi-Square hitung sebesar 11,918. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan semester VI STIKes Maharani Malang. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu memiliki keterkaitan yang nyata dengan kecenderungan mereka dalam melakukan penundaan tugas akademik. Secara akademik, hasil ini mengindikasikan bahwa semakin baik pola manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan prokrastinasi akademik cenderung lebih rendah, dan sebaliknya, mahasiswa dengan pengelolaan waktu yang kurang optimal cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.

Secara teoritis, manajemen waktu merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi diri yang berfungsi untuk membantu individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengontrol penggunaan waktu secara efektif. Kemampuan ini berperan dalam mengurangi kecenderungan perilaku menunda tugas, karena individu memiliki perencanaan yang jelas serta mampu menetapkan prioritas secara tepat. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, di mana individu dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah (Aeon & Aguinis, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Steel dan Klingsieck (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi seringkali berkaitan dengan kegagalan dalam mengelola waktu serta rendahnya kontrol diri. Selain itu, penelitian lain juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, termasuk dalam mengatur waktu, cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan menghindari perilaku penundaan (Sirois et al. 2021)

Lebih lanjut, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang terstruktur memiliki kecenderungan yang lebih rendah dalam melakukan prokrastinasi karena mereka mampu menyusun jadwal, menetapkan prioritas, serta mengalokasikan waktu secara efisien. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas cenderung mengalami kesulitan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya prokrastinasi (Wang et al. 2023). Selain faktor manajemen waktu, prokrastinasi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, kontrol diri, serta distraksi dari lingkungan, termasuk penggunaan media digital yang berlebihan (Rosen et al., 2020). Namun demikian, manajemen waktu tetap menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mengurangi kecenderungan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan signifikan antara pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatur waktu merupakan salah satu kunci utama dalam mengendalikan perilaku menunda tugas pada mahasiswa. Peneliti melihat bahwa mahasiswa yang memiliki pola manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu mengatur jadwal kegiatan, menentukan prioritas, serta menyelesaikan tugas secara bertahap, sehingga tidak mengalami penumpukan pekerjaan menjelang batas waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengalokasikan waktu secara efektif, sehingga lebih rentan menunda pekerjaan dan akhirnya mengerjakan tugas secara terburu-buru.

Peneliti juga berpendapat bahwa hubungan ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis mahasiswa, khususnya dalam hal disiplin diri dan komitmen terhadap rencana yang telah dibuat. Banyak mahasiswa yang sebenarnya telah memiliki jadwal atau rencana kegiatan, namun tidak mampu menjalankannya secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyusun rencana, tetapi juga kemampuan untuk mempertahankan konsistensi dalam pelaksanaannya. Dalam konteks ini, regulasi diri menjadi faktor yang memperkuat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi.

Selain itu, peneliti menilai bahwa tuntutan akademik pada mahasiswa keperawatan yang relatif tinggi, seperti tugas praktik, laporan, dan kegiatan klinik, menuntut adanya pengelolaan waktu yang lebih baik dibandingkan mahasiswa pada bidang lain. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut, maka kecenderungan untuk menunda tugas menjadi lebih besar. Peneliti juga mengamati bahwa distraksi dari penggunaan media sosial dan aktivitas digital lainnya turut memperburuk kondisi ini, karena mengurangi waktu produktif yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik.

Lebih lanjut, peneliti berpendapat bahwa hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya peluang intervensi yang cukup besar dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui peningkatan kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang dilatih untuk menyusun jadwal secara realistis, menetapkan prioritas, serta menghindari distraksi akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tugas akademik. Selain itu, pembentukan kebiasaan belajar yang terstruktur dan disiplin juga menjadi faktor penting dalam mendukung efektivitas manajemen waktu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan manajemen waktu, disertai dengan penguatan regulasi diri dan pengendalian terhadap distraksi lingkungan, menjadi strategi yang penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan kualitas pencapaian akademik mahasiswa.

B. Keterbatasan Penelitian

- a. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini hanya mengkaji pola manajemen waktu secara umum tanpa mengeksplorasi secara mendalam aspek-aspek spesifik di dalamnya, seperti teknik perencanaan waktu, prioritas tugas, maupun strategi pengendalian distraksi. Padahal, masing-masing aspek tersebut dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap perilaku prokrastinasi akademik.
- b. Penelitian ini belum sepenuhnya mengendalikan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor seperti motivasi belajar, tingkat stres akademik, kontrol diri, kebiasaan penggunaan media sosial, serta dukungan lingkungan belum dianalisis secara mendalam. Padahal, faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam membentuk perilaku menunda tugas pada mahasiswa.
- c. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang bersifat self-report, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden. Responden dapat memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya, baik karena keinginan untuk terlihat baik (social desirability) maupun kurangnya pemahaman terhadap pertanyaan yang diberikan.
- d. Jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa keperawatan semester 6 di satu institusi, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh mahasiswa pada program studi atau institusi lain. Perbedaan karakteristik responden dan lingkungan akademik dapat mempengaruhi hasil penelitian.

- e. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, sehingga hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk melihat perkembangan pola manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai kaitan antara pola manajemen waktu dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester VI Program Studi Keperawatan di STIKes Maharani Malang, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya mahasiswa keperawatan semester VI memiliki pola manajemen waktu yang berada dalam kategori kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara konsisten dan efektif untuk mendukung aktivitas akademik mereka.
2. Tingkat prokrastinasi akademik pada responden cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas masih menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan mahasiswa, baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik.
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di lokasi penelitian. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah kecenderungan mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, pola manajemen waktu yang kurang optimal berpotensi meningkatkan perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas.

Saran

1. Bagi Peneliti

Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian dengan memperluas variabel yang diteliti, seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan tingkat stres akademik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, penggunaan desain longitudinal juga dianjurkan untuk melihat perubahan pola manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Institusi pendidikan dianjurkan dapat mengembangkan program pembinaan yang berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu mahasiswa, seperti pelatihan perencanaan belajar, pengaturan prioritas, serta penguatan disiplin akademik. Selain itu, integrasi materi terkait pengembangan regulasi diri dan manajemen emosi dalam kegiatan bimbingan akademik juga penting untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi secara lebih adaptif.

3. Bagi Responden (Mahasiswa)

Mahasiswa dianjurkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola waktu secara efektif dengan menyusun jadwal kegiatan yang terstruktur, menetapkan prioritas tugas, serta mengurangi distraksi selama proses belajar. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun kebiasaan disiplin dan konsistensi dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Dengan pengelolaan waktu yang baik, diharapkan perilaku prokrastinasi dapat diminimalkan sehingga kualitas hasil belajar dan pencapaian akademik dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Aeon, B., & Aguinis, H. (2021). Time Management: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Organizational Behavior*, 42(4), 1–22.

- Ali, H. F. M., Mousa, M. A. E. G., Atta, M. H. R., & Morsy, S. R. (2024). Exploring The Association Between Internet Addiction And Time Management Among Undergraduate Nursing Students. *Bmc Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12912-024-02273-5>
- Ambarwati, P., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). The Relationship Between Loneliness And Academic Procrastination Among Migrant Students Hubungan Loneliness Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau. *Journal Of Social And Economics Research*, 6(2). <https://idm.or.id/jser/index>.
- Amelia Putri, A., & Mustika Dewi, R. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri Pada Hasil Belajar Ekonomi Kelas X Sman 1 Sidoarjo (Vol. 2).
- Ardini, N. W. (2023). Questionnaire Of Students' Responses In Use Google Classroom: Validity And Reliability Tests. *International Journal Of Language And Literature*, 5(4), 205–211. <https://doi.org/10.23887/Ijll.V5i4.43708>
- Asrori, M., & Wicaksono, L. (2020). Korelasi Pergaulan Teman Sebaya Dengan Aktivitas. 1–10.
- Astri Tarigan, B., Karuna Salim, A., Tanary, C., Arsandi, E., Elvinawanty, R., & Afni Safarina, N. (N.D.). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Self Regulated Learning Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Academic Procrastination Reviewed From Self Regulated Learning And Social Support Of Students. 5(1), 203–210. <https://doi.org/10.51849/J-P3k.V5i1.295>
- Bahra, A., & Setiawan, M. S. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Journal Educational Of Nursing(Jen)*, 2(2), 50–55. <https://doi.org/10.37430/Jen.V2i2.43>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1). <https://doi.org/10.38156/Psikowipa.V%Vi%I.59>
- Cipta Di Lindungi Undang-Undang --, H. (N.D.). Universitas Medan Area.
- Elviona, J., Putri, N. O., Mala Sari, Y., & Erliant, D. (2025). Analysis Of The Effect Of Time Management On Students' Academic Procrastination (Case Study: Stia Lancang Kuning Dumai). *Global Education Journal*, 3(2), 327–334. <https://doi.org/10.59525/Gej.V3i2.737>
- Esquivel Pedraza, B., Valenzuela Gandarilla, J., Lizalde Hernández, A., & Núñez Pastrana, F. (2024). Procrastinación En Estudiantes De Enfermería De Una Universidad Del Centro-Occidente De México. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 1380–1399. <https://doi.org/10.61368/R.S.D.H.V5i4.394>
- Fikra Fakhрина, Z., & Haryati, T. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di Sman 6 Tangerang-1825. In *Jige* (Vol. 4, Number 3).
- Gunawan, I., & Novita Sari, D. (2019). Validity And Reliability Of Character Education Internalization Instruments.
- Husnah, W., Tinggi, S., Sosial, K., & Makassar, T. (N.D.). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Di Universitas Negeri Makassar.
- Jalaluddin 'Irfan Fuadi, & Fauzan Almanshur. (2025). The Effect Of Time Management And Learning Motivation On Academic Procrastination. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 7(4). <https://doi.org/10.47467/Alkharaj.V7i4.5257>
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian Dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/Jptk.V6i2.98>
- Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019a). Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal Of Psychological Perspective P-Issn*, 1(1).
- Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019b). Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal Of Psychological Perspective P-Issn*, 1(1).
- Khotimah, K., & Hikmatul Qowi, N. (2022). Manajemen Waktu Dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Time Management With The Habit Of Academic Procrastination In Nursing Students. In *Journal Of Nursing And Midwifery Sciences 1 Journal Of Nursing And Midwifery Sciences* (Vol. 1, Number 2). <https://journal.binawan.ac.id/index>.

- Mazhar, S. A. (2021). Methods Of Data Collection: A Fundamental Tool Of Research. *Journal Of Integrated Community Health*, 10(01), 6–10. <https://doi.org/10.24321/2319.9113.202101>
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship Between Stress Level And Academic Procrastination Among New Nursing Students. *Malaysian Journal Of Nursing*, 11(3), 63–67. <https://doi.org/10.31674/Mjn.2020.V11i03.010>
- Nursa'adah, Siti. (2025). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. (N.D.).
- Ocak, G., & Boyraz, S. (2016). Examination Of The Relation Between Academic Procrastination And Time Management Skills Of Undergraduate Students In Terms Of Some Variables. *Journal Of Education And Training Studies*, 4(5). <https://doi.org/10.11114/Jets.V4i5.1313>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Poonam, A., Parul, S., & Nicky, T. (2025). Journal Of Clinical And Biomedical Sciences Educational Module Effectiveness On Academic Procrastination And Time Management Skills Among Nursing Student: Quasi Experimental Study. *J Clin Biomed Sci*, 15(1), 49–54. <https://doi.org/10.58739/Jcbs/V15i1.144>
- Putri Cendana Alle, M., Margaretha, D., Demon Doni, Y., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., & Kunci Manajemen Waktu Siswa Prokrastinasi Akademik, K. (N.D.). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Smpk St. Theresia Kupang Keyword Time Management Students Academic Procrastination. <https://doi.org/10.59818/Jpi.V5i2.1359>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2020). Media And Technology Use Predicts Ill-Being Among Children, Preteens And Teenagers. *Computers In Human Behavior*, 35, 364–375.
- Roshanisehat, S., Azizi, S. M., & Khatony, A. (2021). Investigating The Relationship Of Test Anxiety And Time Management With Academic Procrastination In Students Of Health Professions. *Education Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/1378774>
- Salmah, U., Nasution, H., Silaban, G., & Sudaryati, E. (2021, September 14). Validity And Reliability Test Of Work Climate Questionnaire And Quality Of Work Life. <https://doi.org/10.4108/Eai.3-6-2021.2310679>
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 35-46 Coughton : Journal Of Counseling And Education Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2021). Procrastination And Self-Regulation: A Review. *Personality And Individual Differences*, 48(8), 1–6.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2021). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *European Psychologist*, 26(3), 1–10
- Universitas, R., & Kuning, L. (N.D.). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pg-Paud Fkip Unilak.
- Wang, X., Et Al. (2023). Time Management And Procrastination In Students. *Journal Of Educational Psychology*, 115(2), 245–258.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2)
- Zacks, S., & Hen, M. (2021). Academic Procrastination And Stress: The Role Of Self-Regulation. *Learning And Individual Differences*, 52, 1–9.
- Zarrin, S. A., Et Al. (2020). Academic Procrastination And Self-Regulation Among Students. *Journal Of Education And Learning*, 9(3), 1–10