



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Alessandra F. Saija^{1*}, Masyithah Zerlina², Johan B. Bension³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

May 2026

Approved:

May 2026

Published:

Jun 2026

Keywords:

academic assignments;
academic
procrastination; faculty
of medicine; first-year
students; time
management

Poor time management is a common problem among first-year students due to the transition from high school to university. First-year students who experience time management difficulties tend to do academic procrastination. The purpose of this study is to determine the relationship between time management and academic procrastination in first-year students at the Faculty of Medicine, Pattimura University for the 2023/2024 academic year. This study is a quantitative research involving 202 students of the class of 2023 through total sampling. The data collection technique is to fill out questionnaires offline on campus. The collected data was analyzed using SPSS with a chi-square test. The results showed that first-year students had good category time management, low category academic procrastination, and there was a significant relationship between time management and academic procrastination in first-year students. The implication of this study is that universities can create time management training during the orientation period to reduce academic procrastination, hold seminars on time management and task management techniques, provide counseling guidance services for students who have difficulties with time management and academic procrastination.

Alamat Korespondensi:

Jl. Ir. M Putuhena Kampus Unpatti Poka, Indonesia
97233

E-mail:

masyithahzerlina28@gmail.com (correspondence)
alessandrasaija30@gmail.com
hutagalung.jb@gmail.com

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:****Mei 2026****Disetujui:****Mei 2026****Dipublikasikan:****Juni 2026****Kata Kunci:****fakultas kedokteran;
mahasiswa tingkat
pertama; manajemen
waktu; prokrastinasi
akademik; tugas
akademik****ABSTRAK**

Manajemen waktu yang buruk merupakan masalah yang sering terjadi dikalangan mahasiswa tingkat pertama karena transisi dari SMA ke Universitas. Mahasiswa tingkat pertama yang mengalami kesulitan manajemen waktu cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura tahun akademik 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 202 mahasiswa angkatan 2023 melalui *total sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu mengisi kuesioner secara *offline* di kampus. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama ($p=0,001$, koefisien korelasi sebesar 0,32. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Implikasi dari penelitian ini adalah universitas dapat membuat pelatihan manajemen waktu saat masa orientasi untuk mengurangi prokrastinasi akademik, mengadakan seminar tentang manajemen waktu dan teknik pengaturan tugas, menyediakan layanan bimbingan konseling untuk mahasiswa yang kesulitan dengan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu generasi penerus bangsa yang sedang menjalani proses pendidikan akademik dan dituntut memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan pendidikan tinggi (Nurpratiwi, 2021). Dalam proses pembelajaran, mahasiswa menggunakan pendekatan student centered learning (SCL), yaitu sistem pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa dan menuntut keterlibatan aktif dalam proses akademik maupun pengembangan keterampilan klinis (Tjahjadinata et al., 2020). Pada mahasiswa kedokteran, proses pembelajaran dilakukan melalui berbagai aktivitas akademik seperti *problem based learning* (PBL), clinical skill lab (CSL), praktikum laboratorium, serta persiapan ujian dengan jadwal yang padat. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa dituntut mampu mengatur waktu secara efektif agar seluruh kegiatan akademik dapat diselesaikan dengan baik (Rumawas, 2022).

Padatnya tuntutan akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Rasyid et al., 2023). Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi akademik sering dikaitkan dengan keterlambatan penyelesaian tugas, rendahnya kesiapan belajar, serta menurunnya prestasi akademik (Svardal et al., 2020). Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal seperti beban kuliah, kesulitan materi, lingkungan pertemanan, dan kemampuan pengaturan waktu yang kurang optimal (Husain et al., 2023). Dampak prokrastinasi akademik dapat berupa tugas yang tidak selesai tepat waktu, hasil akademik yang kurang maksimal, meningkatnya stres dan kecemasan, serta menurunnya kesejahteraan mahasiswa (Ompusunggu, 2022; Reswita, 2019).

Fenomena prokrastinasi akademik masih banyak ditemukan pada mahasiswa kedokteran di berbagai negara maupun di Indonesia. Penelitian Hayat et al. (2020) menunjukkan bahwa 75,6% mahasiswa kedokteran di Iran mengalami prokrastinasi akademik tingkat sedang hingga tinggi. Di

Indonesia, Putri Daryani et al. (2021) melaporkan bahwa 55,1% mahasiswa kedokteran mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Oktaria et al. (2021) menunjukkan sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah, namun perilaku penundaan tugas tetap ditemukan pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Menurut Fischer (dalam Grafiani, 2021), kemampuan manajemen waktu yang kurang optimal merupakan masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa tingkat pertama. Mahasiswa tingkat pertama berada pada masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi sehingga memerlukan penyesuaian terhadap lingkungan belajar, pola pembelajaran, dan tuntutan akademik yang berbeda (Jamila, 2020). Pada masa ini mahasiswa perlu mampu menyusun prioritas, mengatur jadwal belajar, serta membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik (Bibi et al., 2018). Penelitian Mathur et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama memiliki kemampuan manajemen waktu cukup baik, namun masih banyak mahasiswa yang melewati tenggat waktu tugas. Di Indonesia, Savira et al. (2023) melaporkan sebanyak 39,3% mahasiswa kedokteran memiliki manajemen waktu yang kurang optimal.

Kurangnya kemampuan manajemen waktu dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur prioritas dan memanfaatkan waktu secara efektif cenderung mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas maupun persiapan ujian (Ahmady et al., 2021). Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik cenderung mampu menyusun kegiatan akademik secara terencana sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, terdapat dinamika hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, di mana kemampuan pengaturan waktu yang optimal dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik (Aribaş, 2021; Bangun & Sovranita, 2022; Khotimah et al., 2022; Nisa et al., 2019; Rosyid et al., 2022). Namun, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran di wilayah Indonesia Timur, khususnya Universitas Pattimura, masih terbatas. Selain itu, karakteristik mahasiswa tingkat pertama yang sedang mengalami proses adaptasi akademik di lingkungan pendidikan kedokteran menjadi konteks yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara singkat terhadap beberapa mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, dan aktivitas di luar perkuliahan. Mahasiswa juga mengaku mengalami kesulitan beradaptasi dengan jadwal perkuliahan yang padat, materi kuliah yang dianggap sulit, serta pola belajar yang

berbeda dibandingkan saat di sekolah menengah. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa menunda belajar maupun mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan.

Berdasarkan uraian teori dan penelitian sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, dimana semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

METODE

Pada penelitian ini, prokrastinasi akademik ditetapkan sebagai variabel terikat, sedangkan manajemen waktu berperan sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analitik observasional melalui desain cross sectional karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada satu waktu pengamatan tanpa melakukan intervensi terhadap responden. Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa angkatan 2023, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Adapun responden dalam penelitian ini adalah 202 mahasiswa yang termasuk dalam populasi tersebut.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu: (1) skala manajemen waktu berdasarkan aspek (Britton & Tesser, 1991) dari meliputi perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, perencanaan jangka panjang. Hasil uji validitas r hitung $>$ r tabel pada nilai r tabel 0,273 dan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,85. (2) instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Saija et al. (2020), dengan dasar pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari et al. (1995). Aspek tersebut mencakup kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pelaksanaan tugas, adanya selisih waktu antara perencanaan dan pelaksanaan aktual, serta kebiasaan memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,30, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,834.

Instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian digunakan untuk pengumpulan data. Prosedur yang dilakukan adalah penelitian dilakukan secara offline di kampus dan menanyakan kesediaan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Mahasiswa yang menyatakan bersedia diberikan lembar kuesioner untuk diisi. Secara keseluruhan diperoleh data dari 202 mahasiswa yang kemudian dianalisis secara statistik yaitu analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk uji hipotesis hubungan (Fauziyah, 2018). Program statistik yang digunakan adalah IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 202 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, mayoritas adalah perempuan (84,2%), usia 18 tahun (46,5%) dan 19 tahun (33,7%), mayoritas responden tidak bekerja part time (99,5%).

Tabel 1.
Frekuensi Responden berdasarkan Manajemen Waktu

No	Kategori	Manajemen Waktu				Total	
		Optimal		Kurang optimal		n	%
		n	%	n	%		
1	Jenis Kelamin						
	Laki-laki	17	53,1	15	46,9	32	100,0
	Perempuan	95	55,9	75	44,1	170	100,0
	Total	112	55,4	90	44,6	202	100,0

Berdasarkan Tabel sebagian besar mahasiswa tingkat pertama memiliki manajemen waktu kategori optimal sebesar 55,4%, sedangkan 44,6% berada pada kategori kurang optimal. Kategori manajemen waktu dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan distribusi skor total responden, yang kemudian dikelompokkan menjadi kategori optimal dan kurang optimal.

Tabel 2.
Frekuensi Responden berdasarkan Prokrastinasi Akademik

Kategori	Prokrastinasi Akademik				Total	
	Tinggi		Rendah		n	%
	n	%	n	%		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	1	3,1	31	96,9	32	100,0
Perempuan	45	26,4	125	73,6	170	100,0
Total	46	22,8	56	77,2	202	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 77,2% responden berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, sedangkan 22,8% termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat pertama memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah atau relatif jarang menunda penyelesaian tugas. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh fokus mahasiswa dalam membagi waktu antara perkuliahan dan penyelesaian tugas akademik (Arumsari & Muzaqi, 2016). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thapa & Rimal (2024), yang juga menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Tabel 3

Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun Akademik 2023/2024

Manajemen Waktu	Prokrastinasi Akademik						p value
	Tinggi		Rendah		Total n (%)		
	n	%	n	%	n	%	
Optimal	16	14,3	96	85,7	112	55,4	0,001
Kurang optimal	30	33,3	60	66,7	90	44,6	
Total	46	22,8	156	77,2	202	100,0	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil uji Chi-square untuk hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, didapatkan nilai $p = 0,001$. Hasil pada Tabel 3 dapat menjelaskan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima ($p < 0,05$), yaitu terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang baik dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian Indarti, 2021 hasil uji analisis diperoleh p value ($0,000 < \alpha (0,05)$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Mathur et al., 2021) menyebutkan bahwa kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa tahun pertama di Geetanjali Medical College sebesar 78,94% mahasiswa memiliki manajemen waktu yang cukup baik. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa tingkat pertama pada masa orientasi telah melakukan penyesuaian akademik sehingga ada motivasi dalam menghadapi proses kegiatan akademik (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan berusaha tepat waktu yang merujuk pada aspek sikap terhadap waktu. Mahasiswa dapat memajemen diri terhadap rencana kegiatan sehingga memiliki manajemen waktu yang baik (Britton & Tesser, 1991). Selain itu, mahasiswa tingkat pertama dapat mengatur waktu yang dimiliki dengan menetapkan prioritas berdasarkan urgensi, kepentingan, dan menggunakan waktu secara efektif (Tewari et al., 2023). Hal ini merujuk pada aspek perencanaan jangka Panjang (Britton & Tesser, 1991). Sejalan dengan penelitian (Abraham et al., 2018) bahwa mahasiswa kedokteran tingkat pertama memiliki manajemen waktu baik dengan menyusun skala prioritas tugas. Dengan demikian, mahasiswa mampu mengidentifikasi dan melaksanakan kegiatan paling penting terlebih dahulu, sementara kegiatan kurang penting dapat ditunda.

Berdasarkan nilai *cut-off* skor total responden, manajemen waktu dikategorikan menjadi optimal dan kurang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama dengan manajemen waktu kategori optimal lebih banyak ditemukan pada responden perempuan, sedangkan kategori kurang optimal lebih banyak ditemukan pada responden laki-laki. Perempuan memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik daripada laki-laki (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990). Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan pola manajemen waktu berdasarkan jenis kelamin. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki kemampuan pengorganisasian aktivitas dan penentuan prioritas yang lebih terstruktur dibandingkan mahasiswa

laki-laki (Al Khatib, 2014) Sejalan dengan Trueman & Hartley, 1996 yang mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki manajemen waktu yang lebih baik dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 44,6% mahasiswa tingkat pertama mempunyai manajemen waktu yang buruk. Jadwal kuliah yang padat membuat beban kerja mahasiswa meningkat sehingga kesulitan dalam manajemen waktu (Koka & Skadiņš, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian oleh Sari et al., 2017 mahasiswa kedokteran di Universitas Lampung memiliki manajemen waktu yang buruk karena padat jadwal kegiatan mahasiswa, sehingga, kesulitan untuk manajemen waktu. Hasil penelitian ini sejalan dengan Rashid et al., 2020 mahasiswa tahun pertama memiliki manajemen waktu dibawah rata-rata, dikarenakan merasa sulit untuk menetapkan tujuan dan prioritas, menjadwalkan waktu untuk tugas yang berbeda, membuat daftar tugas, menunda-nunda dan tidak dapat memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Hal ini disebabkan perencanaan kegiatan tidak terstruktur dan kurang efektif dalam memanfaatkan waktu yang merujuk pada aspek perencanaan jangka pendek. Selain itu, mahasiswa mudah terpengaruh oleh kegiatan lain yang lebih menyenangkan yang merujuk pada aspek dari sikap terhadap waktu sehingga waktu belajarnya tidak efisien (Britton & Tesser, 1991). Sejalan dengan penelitian oleh Tewari et al., 2023 menyebutkan mahasiswa tingkat pertama kedokteran tidak menyusun perencanaan aktivitas dan mudah terganggu dengan aktivitas lain. Penelitian lain oleh Naik et al., 2019 menyebutkan manajemen waktu yang buruk pada mahasiswa tingkat pertama tidak memiliki perencanaan aktivitas yang terstruktur sehingga, mementingkan kegiatan lain dibandingkan mengerjakan tugas. Mahasiswa tingkat pertama memiliki kemampuan baik dalam mengelola waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, seperti dapat mengidentifikasi tugas-tugas akademik serta menyelesaikannya secara bertahap sesuai target waktu ditentukan (96,4%) berdasarkan hasil jawaban tidak setuju responden pada beberapa pertanyaan yang merujuk pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Özer, Demir, & Ferrari, 2009). Sejalan dengan penelitian oleh Adams & Blair, 2019 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik tergantung dari kemampuan manajemen waktu yang dimiliki. Selain itu, mahasiswa tingkat pertama memiliki jadwal perencanaan kegiatan yang baik sehingga, aktualisasi sesuai dengan rencana karena fokus mengerjakan aktivitas. Hal ini berdasarkan hasil jawaban tidak setuju responden pada beberapa pertanyaan yang merujuk pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (95,6%) (Ferrari et al., 1995).

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura (22,8%) disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas dengan lebih memprioritaskan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya persentase responden yang menyatakan setuju terhadap pernyataan pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (44,2%) (Ferrari et al., 1995). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hayat, Kojuri, et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat awal lebih sering menghabiskan waktu untuk kegiatan seperti bermain gim, menggunakan ponsel, menonton televisi, atau melakukan hal-

hal yang kurang produktif. Mahasiswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik umumnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah dan kesulitan mengontrol diri, terutama dalam hal menunda memulai maupun menyelesaikan tugas karena adanya pertimbangan terhadap berbagai prioritas lain (Ferrari et al., 1995). Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa tetap memiliki kesadaran bahwa tugas akademik merupakan hal penting dan berupaya segera memulainya setelah menyadari tanggung jawab tersebut. Menurut Tjunding (dikutip oleh Asri, 2018), apabila rencana dan aktualisasi sesuai rencana, serta mahasiswa fokus terhadap penyelesaian tugas, maka cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Jika ada ketidaksesuaian antara rencana yang sudah ditetapkan dengan pengerjaan tugas dapat menimbulkan prokrastinasi akademik. Menurut (Ferrari et al., 1995) prokrastinasi akademik terjadi akibat keterlambatan dan kecenderungan untuk melakukan pekerjaan lain dalam penyelesaian tugas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu sehingga mahasiswa kesulitan dalam menentukan skala prioritas pekerjaan.

Pada penelitian ini, sebagian besar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura memiliki prokrastinasi akademik kategori rendah, dengan proporsi responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Namun, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena distribusi jumlah responden perempuan dalam penelitian ini jauh lebih besar dibandingkan laki-laki. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor demografis, termasuk jenis kelamin, dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik, meskipun hubungan tersebut dapat berbeda pada setiap populasi penelitian (Steel & Ferrari, 2013; Özer et al., 2009).

Penelitian oleh Amalea (2022) pada mahasiswa angkatan 2020 di Universitas Sriwijaya menunjukkan hasil analisis dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, sebagian besar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura memiliki manajemen waktu kategori optimal dan prokrastinasi akademik kategori rendah sebesar 85,7%. Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu optimal cenderung mampu menyusun skala prioritas, menyesuaikan jadwal kegiatan dengan rencana yang telah dibuat, serta menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu (Nayak, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rasyid et al. yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dimana mahasiswa dengan manajemen waktu optimal cenderung memiliki prokrastinasi akademik rendah. Penelitian Bani (2022) pada mahasiswa tahun persiapan di Universitas King Faisal juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu optimal memiliki komitmen yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa melakukan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian waktu yang baik cenderung mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif (Tewari et al., 2023). Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa menyelesaikan tugas akademik secara terstruktur dan tepat waktu. Sebaliknya, manajemen waktu yang kurang optimal dapat

menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas akademik serta meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Irwansyah, Meitriana, & Istiqomah, 2022).

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa sebagian mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura dengan manajemen waktu kurang optimal tetap memiliki prokrastinasi akademik kategori rendah sebesar 66,7%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nisa et al. (2019) pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu rendah masih dapat memiliki prokrastinasi akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh manajemen waktu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, kontrol diri, lingkungan akademik, dan tekanan tugas (Suriyah & Tjundjing, 2007). Mahasiswa yang mampu menggunakan waktu secara efektif dan efisien dalam kegiatan akademik cenderung lebih mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan desain cross sectional sehingga hubungan sebab-akibat antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik tidak dapat dijelaskan secara pasti. Selain itu, data penelitian diperoleh menggunakan kuesioner *self-report* sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Distribusi responden perempuan yang lebih dominan dibandingkan laki-laki juga dapat memengaruhi interpretasi hasil penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang baik pada mahasiswa tingkat pertama dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. Implikasi dari penelitian ini, bagi universitas, bahan acuan dalam penyusunan intervensi manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, bagi mahasiswa, harus mengelola manajemen waktu untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik, bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian analisis faktor-faktor manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, R. R., Velladath, S. U., Ezie Elman, Z. E. B., Sobri, L. B. M., Bin Saha, M. D. S., Ghazali, M. S. B., ... Hussain, A. M. (2018). Exploring time management skills of first year undergraduate medical and allied health science students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(10), JC07-JC10. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/37174.12082>
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *Sage Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Al Khatib, A. S. (2014). Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of science and technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4, 47–58.
- Amalea, R. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 universitas sriwijaya. Skripsi.
- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi akademik : teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning. (D. Apriandi, Ed.). Madiun: UNIPMA Press.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Bani, M. A. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dan penundaan akademik pada mahasiswa tahun persiapan di Universitas King Faisal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Psikologi*, 515–542.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades, 83(3), 405–410.
- Fauziyah, N. (2018). Analisis data menggunakan chi square test di bidang kesehatan masyarakat dan klinis, 44(8), 39. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance. *Procrastination and Task Avoidance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Hafiz, S. El, & Meinarno, E. A. (2018). Psikologi Indonesia (1st ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Hayat, A. A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. *Shiraz E Medical Journal*, 21(7), 1–7. <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- Indarti, A. P. (2021). Hubungan kemampuan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi akademik (studi korelasi pada mahasiswa Mappi angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta).
- Irwansyah, M. R., Meitriana, M. A., & Istiqomah, N. (2022). Exploring student academic procrastination based on time management, social support and self-efficacy. *Proceedings of the 4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021)*, 613(Icirad), 126–131. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211222.019>
- Koka, R., & Skadiņš, I. (2021). Time management experience for 1st year students of the faculty of medicine. *European Journal of Natural Sciences and Medicine*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.26417/821aco34x>
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>

- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Mathur, M., Kaur, M., Singh, H., Mathur, N., Verma, A., & Patyal, A. (2021). Time management skills: early sensitization among first-year medical undergraduates. *Adesh University Journal of Medical Sciences & Research*, 3(1), 41–45. https://doi.org/10.25259/aujmsr_14_2021
- Naik, B., Rangasamy, S., & Vrushabhendra, H. (2019). Time management among undergraduate medical students: a study from a tertiary health-care teaching institution in Puducherry. *Journal of Integrated Health Sciences*, 7(2), 39. https://doi.org/10.4103/jihs.jihs_36_19
- Nayak, S. G. (2019). "Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross sectional study." *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.
- 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. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rashid, A., Sharif, I., Khan, S., & Malik, F. (2020). Relationship between time management behavior and academic performance of university students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 6(4), 1497–1504. <https://doi.org/10.26710/jbsee.v6i4.1481>
- Rosyid, A. I., Deniati, K., & Agustina, L. (2022). The relationship between time management and academic procrastination in nursing students at STIKES Medistra Indonesia. *Jurnal Medicare*, 1, 155–163.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen waktu pada mahasiswa : studi kualitatif pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Lampung*, 1(3), 1–6.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Tewari, R., Rawat, S., Hoon, M., Bajpai, A., Agarwal, A., & Tewari, S. (2023). Exploring the time management skills among first-year medical undergraduates: an early sensitization. *International Journal of Life Sciences Biotechnology and Pharma Research*, 12(4), 802–807.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199–215. <https://doi.org/10.1007/BF00138396>