

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep teori tiap variabel

2.1.1 Konsep manajemen waktu

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif dan efisien disebut sebagai manajemen waktu. Manajemen waktu adalah tindakan yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu yang optimal saat melakukan kegiatan tertentu yang mengarah pada pencapaian tujuan. Dengan menerapkan manajemen waktu, mahasiswa akan mampu mengatur diri mereka dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien, yang meliputi perencanaan, penjadwalan, kontrol atas waktu, pembuatan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan, serta menghindari penundaan tugas yang harus diselesaikan. Kemampuan manajemen waktu yang baik pada siswa akan berdampak positif pada pencapaian prestasi akademis mereka (Kristy, 2019).

Manajemen waktu didasarkan pada konsep bahwa waktu sangat berharga, seperti pepatah "waktu adalah uang." Pepatah ini mengandung makna bahwa waktu memiliki nilai yang sangat tinggi karena tidak dapat diulang. Pengelolaan waktu yang baik akan memungkinkan seseorang bekerja lebih efektif dan memberi kesempatan untuk memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang lebih penting. (Vinahapsari & Rosita, 2020).

Manajemen waktu adalah pemanfaatan waktu secara seefektif mungkin dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Manajemen waktu juga dapat dianggap sebagai bagian dari perencanaan, karena mengatur waktu berarti

menyusun rencana untuk memastikan semua kegiatan dilakukan dengan efektif, sehingga tugas dapat diselesaikan tepat waktu tanpa penundaan (Niken Tri Wahyuni & Imam Machali, 2021).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan atau pengaturan penggunaan waktu seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mengatur semua aktivitasnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sehingga setiap waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien serta mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan.

2.1.2 Kategori manajemen waktu

Berdasarkan konsep manajemen waktu dan hubungannya dengan belajar, kegiatan ini dapat dikategorikan menjadi beberapa langkah berikut:

1. Perencanaan pengaturan waktu : Merencanakan dengan membuat jadwal, di mana kegiatan belajar menjadi prioritas utama.
2. Pelaksanaan : Dalam tahap ini, penting untuk disiplin dalam mengikuti jadwal yang telah dibuat sesuai dengan rencana awal.
3. Pengawasan/Evaluasi pengaturan waktu : Setelah menjalankan jadwal, siswa dapat mengevaluasi sendiri mana kegiatan yang memerlukan lebih banyak waktu dan mana yang memerlukan lebih sedikit. Evaluasi ini memungkinkan penyesuaian jadwal, dengan tetap menempatkan pencapaian tujuan belajar sebagai prioritas utama (Dewi, 2019).

2.1.3 Tujuan manajemen waktu

Tujuan utama manajemen waktu adalah membantu mahasiswa menyadari pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik, mengorganisasikan aktivitas, dan

menetapkan prioritas untuk mencapai kesuksesan dalam berkompetisi dengan teman-teman.

Pada dasarnya, manajemen waktu bertujuan untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola waktu mereka secara efektif agar dapat mencapai kesuksesan. Selain itu, terdapat pengaruh signifikan antara manajemen lingkungan belajar di rumah dan prestasi belajar, yang sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan belajar dan hasil belajar (Dewi, 2019).

2.1.4 Prinsip manajemen waktu

Proses belajar membutuhkan manajemen waktu yang efektif, di mana prinsip utamanya adalah pembagian waktu yang efisien untuk berbagai kegiatan, termasuk waktu untuk belajar, bekerja, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta waktu untuk diri sendiri dalam bersantai (Ginting & Azis, 2021).

Mengelola waktu dengan baik adalah upaya positif dan sebenarnya merupakan kewajiban bagi setiap individu. Dalam upaya ini, terdapat tiga prinsip yang perlu diikuti:

1. **Waktu terus berjalan dan tidak pernah kembali** : Waktu, baik dimanfaatkan atau tidak, akan terus berlalu. Jika tidak dimanfaatkan, waktu akan hilang tanpa makna. Jika digunakan namun tidak efisien, maka waktu tersebut tidak dimanfaatkan secara produktif. Oleh karena itu, waktu yang tersedia harus digunakan dengan cara yang produktif dan efisien.

2. **Perlunya menyusun rencana penggunaan waktu :** Dengan perencanaan yang baik, kita dapat menghindari waktu kosong yang berlalu tanpa makna, serta mencegah kepadatan aktivitas yang berlebihan yang bisa menyebabkan stres.
3. **Prioritaskan pemanfaatan waktu kerja :** Waktu kerja kepala sekolah, guru, dan siswa sebaiknya difokuskan pada kegiatan pengajaran, pembinaan, pengembangan siswa, dan pengembangan profesional lainnya, dibandingkan dengan aktivitas lain yang bersifat administratif (Wahidaty, 2021).

2.1.5 Faktor-faktor manajemen waktu

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan manajemen waktu dapat berasal dari lingkungan maupun dari individu itu sendiri. Faktor lingkungan mencakup struktur waktu dan norma waktu. Contoh struktur waktu adalah jadwal kuliah dan hari libur. Sebaliknya, norma waktu merujuk pada pola-pola tidak berwujud yang diharapkan dalam aktivitas temporal dan dimiliki bersama oleh kelompok. Misalnya, seorang mahasiswa mungkin ingin menyelesaikan tugas kelompoknya dan pulang lebih awal, namun norma waktu yang tidak tertulis mengharuskan agar pertemuan dengan teman tidak dilakukan terburu-buru, agar teman tersebut tidak merasa tersinggung dengan kehadiran yang singkat (Hanafi CN & Widjaja Y, 2021).

Faktor-faktor individu yang mempengaruhi kemampuan manajemen waktu meliputi kepribadian, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, preferensi pribadi,

persepsi tentang kontrol terhadap waktu yang dimiliki, usia, jenis kelamin, motivasi, dan tingkat kecemasan (Hanafi CN & Widjaja Y, 2021).

2.2 Konsep prokrastinasi

2.2.1 Pengertian prokrastinasi tugas akhir

Prokrastinasi tugas akhir adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir, yang merupakan salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa. Prokrastinasi ini sering ditandai dengan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang penting dan mendesak, seperti menyusun skripsi, melakukan penelitian, atau menulis laporan akhir, meskipun mahasiswa menyadari bahwa hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap penyelesaian studi mereka (Rahmah, 2018).

2.2.2 Tujuan prokrastinasi tugas akhir

Prokrastinasi pada tugas akhir biasanya tidak memiliki tujuan yang jelas dan positif, karena pada dasarnya adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Namun, jika dilihat dari perspektif psikologis atau perilaku, beberapa tujuan atau alasan di balik prokrastinasi tugas akhir bisa mencakup:

- 1. Menghindari Stres atau Tekanan:** Mahasiswa mungkin menunda pekerjaan karena ingin menghindari perasaan cemas, stres, atau tekanan yang terkait dengan tugas akhir. Dengan menunda, mereka sementara waktu merasa bebas dari beban emosional.

2. **Menghindari Rasa Tidak Percaya Diri:** Prokrastinasi bisa terjadi karena mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Dengan menunda pekerjaan, mereka bisa menghindari konfrontasi dengan perasaan tidak mampu atau takut gagal.
3. **Mencari Motivasi atau Inspirasi:** Beberapa mahasiswa mungkin menunda pekerjaan dengan harapan bahwa inspirasi atau motivasi akan datang dengan sendirinya jika mereka menunggu lebih lama.
4. **Menikmati Kegiatan yang Lebih Menyenangkan:** Kadang-kadang, prokrastinasi terjadi karena mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan atau mudah dibandingkan dengan tugas akhir yang dirasa berat dan membosankan.
5. **Menunggu Waktu yang "Tepat":** Ada keyakinan di antara beberapa mahasiswa bahwa mereka akan lebih produktif atau bekerja lebih baik jika mereka menunggu sampai saat-saat terakhir, meskipun ini sering kali tidak benar (Anabillah et al., 2022).

2.2.3 Prinsip prokrastinasi tugas akhir

Prinsip-prinsip prokrastinasi tugas akhir bisa dipahami sebagai dasar atau alasan di balik perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir. Berikut adalah beberapa prinsip yang sering mendasari prokrastinasi tugas akhir:

1. Hindari Ketidaknyamanan (Avoidance of Discomfort)

Prokrastinasi sering kali didorong oleh keinginan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit, menakutkan, atau tidak menyenangkan. Mahasiswa cenderung menunda pekerjaan yang memicu perasaan cemas, stres, atau tidak nyaman.

2. Pencarian Kepuasan Instan (Instant Gratification)

Mahasiswa mungkin menunda tugas akhir karena lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan atau hiburan instan, seperti bersosialisasi, bermain game, atau menggunakan media sosial, yang lebih menarik daripada tugas akademik yang menuntut upaya dan waktu.

3. Perfeksionisme (Perfectionism)

Seseorang yang perfeksionis mungkin menunda pekerjaan karena merasa takut bahwa hasil akhir tidak akan sempurna atau memenuhi standar tinggi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri. Ini menyebabkan mereka merasa lebih baik menunda pekerjaan daripada menghadapi kemungkinan hasil yang kurang sempurna.

4. Ketidakjelasan Tujuan (Unclear Goals)

Ketika mahasiswa tidak memiliki tujuan yang jelas atau rencana yang terstruktur untuk menyelesaikan tugas akhir, mereka lebih rentan untuk menunda pekerjaan. Ketidakpastian ini bisa membuat mereka merasa kewalahan, sehingga

mereka menunda-nunda sebagai cara untuk menghindari kebingungan atau ketidakpastian.

5. Rendahnya Rasa Urgensi (Low Sense of Urgency)

Beberapa mahasiswa mungkin merasa bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas akhir, sehingga mereka menunda pekerjaan hingga saat-saat terakhir. Perasaan bahwa "masih ada waktu" sering kali membuat mereka tidak segera mengambil tindakan.

6. Penghindaran Kegagalan (Fear of Failure)

Rasa takut akan kegagalan atau tidak memenuhi ekspektasi bisa membuat mahasiswa menunda tugas akhir. Prokrastinasi bisa menjadi mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari perasaan gagal atau tidak cukup baik.

7. Manajemen Waktu yang Buruk (Poor Time Management)

Ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif adalah prinsip utama yang mendasari prokrastinasi. Mahasiswa yang kesulitan menetapkan prioritas, mengatur jadwal, atau mematuhi rencana kerja cenderung menunda-nunda pekerjaan.

8. Penundaan sebagai Kebiasaan (Procrastination as a Habit)

Bagi beberapa mahasiswa, prokrastinasi mungkin sudah menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Mereka terbiasa menunda-nunda pekerjaan, bukan

karena ada alasan spesifik, tetapi karena itulah cara mereka biasanya berfungsi (Setiawan & Mamahit, 2020).

2.2.4 Faktor-faktor prokrastinasi tugas akhir

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi tugas akhir antara lain adalah:

1. **Kurangnya motivasi:** Mahasiswa mungkin merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas akhir, baik karena topik yang kurang menarik, beban akademik yang tinggi, atau kurangnya dukungan dari lingkungan.
2. **Manajemen waktu yang buruk:** Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik sering kali menjadi penyebab utama prokrastinasi. Mahasiswa mungkin kesulitan menentukan prioritas, membagi waktu antara berbagai tugas, atau mengatur jadwal kerja yang efektif.
3. **Perasaan cemas atau takut gagal:** Ketakutan akan hasil yang tidak memuaskan atau kecemasan mengenai kemampuan diri dapat membuat mahasiswa menunda-nunda pekerjaan untuk menghindari stres atau rasa tidak percaya diri.
4. **Gangguan eksternal:** Faktor-faktor seperti lingkungan belajar yang tidak kondusif, gangguan dari media sosial, atau kegiatan non-akademik juga dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas akhir mereka (Jamila, 2020).

2.2.5 Ciri-ciri prokrastinasi tugas akhir

Ciri-ciri prokrastinasi tugas akhir adalah tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seseorang sedang menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir. Berikut adalah beberapa ciri-ciri yang umum:

1. Menunda Memulai Tugas

Mahasiswa sering menunda untuk memulai tugas akhir, meskipun tahu bahwa tugas tersebut penting dan mendesak. Mereka mungkin merasa sulit untuk memulai karena merasa kewalahan atau tidak tahu harus mulai dari mana.

2. Mengalihkan Perhatian ke Aktivitas Lain

Alih-alih fokus pada tugas akhir, mahasiswa cenderung terlibat dalam aktivitas lain yang kurang penting, seperti bermain game, menonton video, atau bersosialisasi. Ini adalah cara untuk menghindari pekerjaan yang dirasa sulit atau membosankan.

3. Menggunakan Alasan untuk Menunda

Mahasiswa sering kali mencari alasan untuk menunda pekerjaan, seperti "Saya bekerja lebih baik di bawah tekanan" atau "Saya butuh inspirasi dulu sebelum mulai menulis." Alasan-alasan ini digunakan untuk membenarkan penundaan.

4. Kehilangan Motivasi

Ada penurunan motivasi atau keinginan untuk menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa mungkin merasa malas, tidak bersemangat, atau kehilangan minat terhadap topik yang sedang dikerjakan.

5. Bekerja Mendekati Tenggat Waktu

Mahasiswa cenderung baru mulai bekerja dengan serius ketika tenggat waktu sudah sangat dekat. Ini sering menyebabkan pengerjaan yang terburu-buru dan peningkatan stres.

6. Perasaan Bersalah atau Cemas

Meskipun menunda-nunda, mahasiswa sering merasa bersalah atau cemas tentang pekerjaan yang belum selesai. Perasaan ini bisa terus meningkat seiring berjalannya waktu tanpa kemajuan yang signifikan.

7. Kualitas Pekerjaan yang Menurun

Karena bekerja di bawah tekanan waktu, hasil dari tugas akhir mungkin tidak maksimal. Mahasiswa yang prokrastinasi sering kali menghasilkan pekerjaan yang kurang mendalam, tergesa-gesa, atau tidak memenuhi standar yang seharusnya.

8. Kesulitan dalam Manajemen Waktu

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sering kesulitan mengatur waktu mereka dengan baik. Mereka mungkin tidak memiliki jadwal yang teratur atau kesulitan untuk mengikuti rencana kerja yang sudah dibuat.

9. Menghindari Tanggung Jawab

Mahasiswa mungkin secara sadar atau tidak sadar menghindari tanggung jawab mereka terhadap tugas akhir, baik dengan menunda-nunda pekerjaan atau dengan memfokuskan energi pada tugas-tugas lain yang dirasa lebih mudah atau lebih menyenangkan (Jamila, 2020).

2.2.6 Tipe Prokrastinasi

Tidak semua prokrastinasi memiliki dampak negatif pada kinerja tugas. Secara umum, prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua jenis :

1. Prokrastinasi Aktif : Merupakan perilaku menunda melakukan tugas yang lebih penting dan mendesak karena individu berusaha merencanakan dengan baik dan mengumpulkan informasi yang berguna.
2. Prokrastinasi Pasif : Merupakan perilaku menunda dengan alasan yang tidak rasional dan tidak memberikan manfaat bagi penyelesaian tugas akademik (Jamila, 2020).

2.2.7 Upaya Mencegah Prokrastinasi tugas akhir

Mencegah prokrastinasi tugas akhir memerlukan strategi yang terencana dan disiplin. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir:

1. **Buat Rencana dan Jadwal yang Jelas**

- **Pecah Tugas Menjadi Bagian-Bagian Kecil:** Bagi tugas akhir menjadi langkah-langkah kecil dan tetapkan tenggat waktu untuk setiap langkah. Ini membuat tugas yang besar terasa lebih mudah dikelola dan mengurangi perasaan kewalahan.
- **Gunakan Kalender atau Aplikasi Manajemen Waktu:** Buat jadwal yang terperinci dan tetap patuhi jadwal tersebut. Gunakan alat seperti kalender digital atau aplikasi manajemen proyek untuk membantu mengingat tenggat waktu dan tugas harian.

2. **Tetapkan Tujuan yang Realistis**

- **Tetapkan Tujuan Harian atau Mingguan:** Tentukan apa yang ingin dicapai setiap hari atau minggu, dan fokuslah pada pencapaian tujuan tersebut. Pastikan tujuan tersebut realistis dan dapat dicapai dalam waktu yang ditentukan.
- **Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil:** Daripada hanya fokus pada menyelesaikan seluruh tugas akhir, fokuslah pada proses dan nikmati setiap langkah yang diambil.

3. Atur Lingkungan Kerja yang Kondusif

- **Kurangi Gangguan:** Hilangkan atau minimalkan gangguan seperti ponsel, media sosial, atau hal-hal lain yang bisa mengalihkan perhatian. Ciptakan lingkungan kerja yang tenang dan nyaman.
- **Temukan Tempat yang Produktif:** Pilih tempat yang membantu Anda fokus, seperti perpustakaan, ruang belajar, atau kafe, tergantung pada preferensi pribadi Anda.

4. Gunakan Teknik Manajemen Waktu

- **Teknik Pomodoro:** Bekerja selama 25 menit, kemudian istirahat selama 5 menit. Ulangi siklus ini beberapa kali sebelum mengambil istirahat yang lebih panjang. Teknik ini membantu menjaga fokus dan mencegah kelelahan.
- **Prioritaskan Tugas:** Gunakan metode seperti Eisenhower Matrix untuk memprioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan mendesak terlebih dahulu.

5. Cari Dukungan Sosial

- **Temukan Rekan Belajar atau Kelompok Dukungan:** Bekerja sama dengan teman yang juga sedang mengerjakan tugas akhir dapat memberikan motivasi dan tanggung jawab bersama.

- **Komunikasikan dengan Pembimbing:** Secara rutin berkomunikasi dengan pembimbing untuk mendapatkan umpan balik dan saran. Ini juga membantu Anda tetap berada di jalur yang benar.

6. Motivasi Diri Sendiri

- **Gunakan Penghargaan Pribadi:** Beri diri Anda penghargaan kecil setelah menyelesaikan bagian tertentu dari tugas akhir, seperti istirahat sejenak, makanan favorit, atau aktivitas yang Anda nikmati.
- **Ingatkan Diri Tentang Tujuan Akhir:** Selalu ingatkan diri tentang mengapa Anda melakukan tugas akhir ini dan apa manfaatnya untuk masa depan Anda. Motivasi intrinsik ini dapat menjadi pendorong yang kuat.

7. Atasi Ketakutan dan Perfeksionisme

- **Berani Memulai:** Jangan menunggu inspirasi atau hasil yang sempurna sebelum memulai. Ingatlah bahwa tugas akhir adalah proses yang berkembang, dan Anda selalu bisa melakukan revisi.
- **Belajar Menerima Ketidaksempurnaan:** Terima bahwa tidak ada yang sempurna dan bahwa yang terpenting adalah kemajuan, bukan kesempurnaan.

8. Mengelola Stres dan Kecemasan

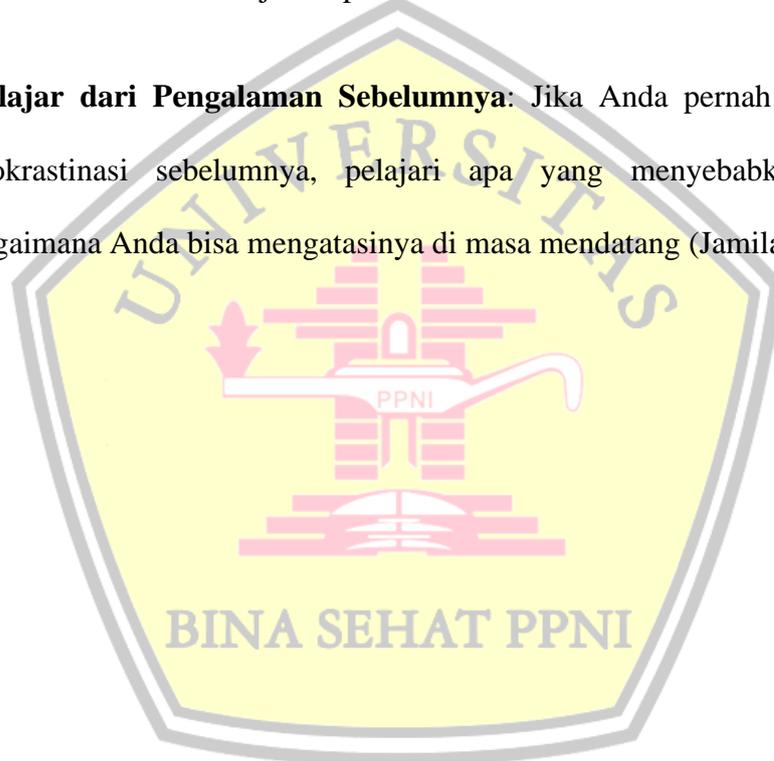
- **Lakukan Relaksasi dan Meditasi:** Latihan pernapasan, meditasi, atau yoga bisa membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus.

- **Jaga Kesehatan Fisik:** Tidur yang cukup, makan sehat, dan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan energi dan kemampuan untuk fokus.

9. Refleksi dan Evaluasi Diri

- **Lakukan Evaluasi Berkala:** Setiap minggu, evaluasi kemajuan yang telah dicapai. Jika ada bagian yang tertunda, cari tahu alasannya dan perbaiki rencana Anda jika diperlukan.

Belajar dari Pengalaman Sebelumnya: Jika Anda pernah mengalami prokrastinasi sebelumnya, pelajari apa yang menyebabkannya dan bagaimana Anda bisa mengatasinya di masa mendatang (Jamila, 2020).



Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, beberapa penelitian yang mendukung yaitu

2.3 Tabel jurnal penelitian terdahulu :

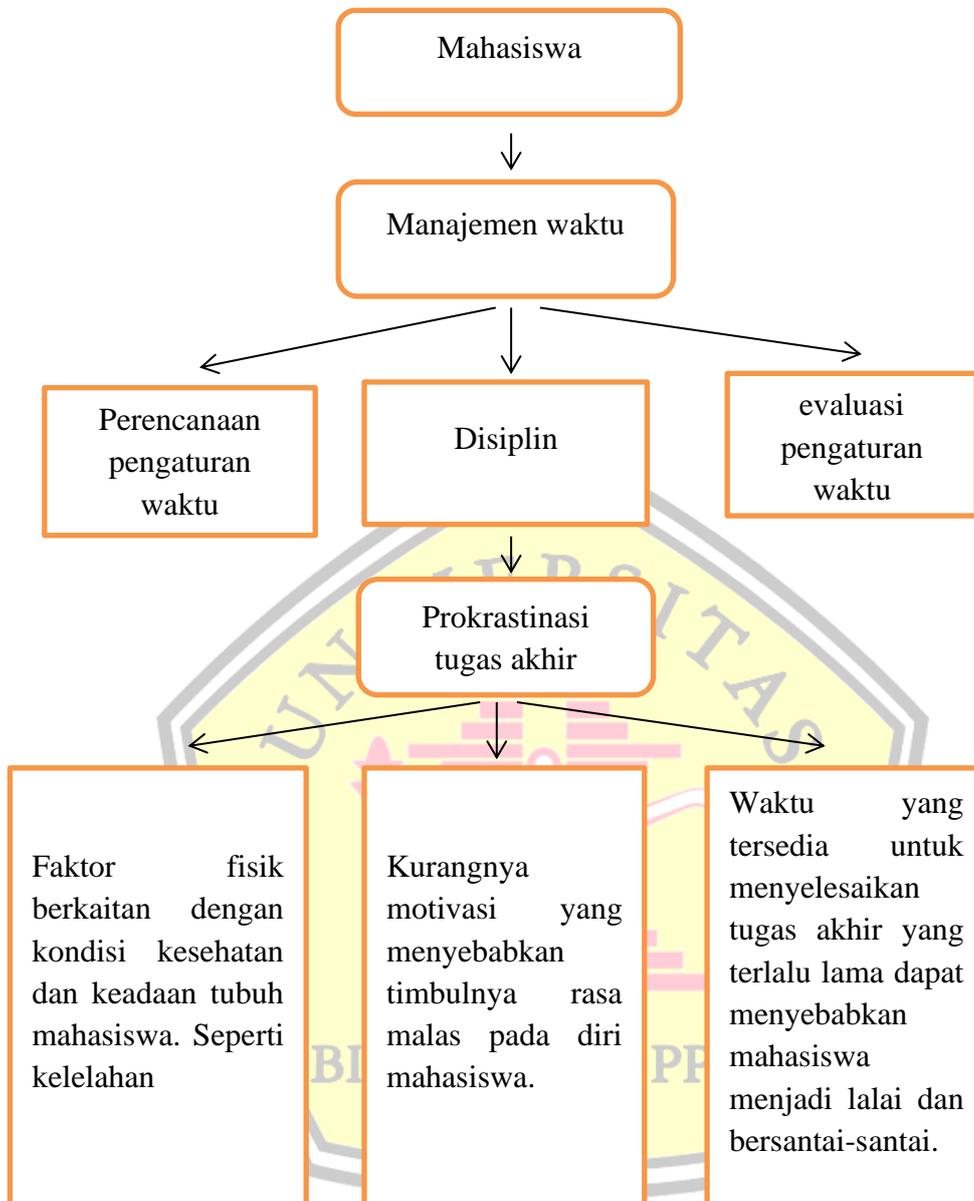
Tabel 2.1 Tabel jurnal penelitian terdahulu

No.	Judul	Metode	Hasil
1.	Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester IV dan VI SI Keperawatan tahun akademik di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung dan populasi berjumlah 73 responden. Objeknya adalah manajemen waktu, dan prokrastinasi akademik dan penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019.	Hasil uji statistik menjelaskan bahwa ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p value $0,000 < (\alpha = 0,05)$. Hal ini sejalan dengan penelitian Risnawati dkk (2017) dengan judul hubungan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan, didapatkan nilai signifikan dengan uji statistik dengan nilai p value ($p = 0,03 < (\alpha = 0,05)$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik.
2.	Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh dan signifikan stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan nilai f hitung $> f$ tabel ($52.153 > 2.70$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kontribusi pengaruh

		dengan menggunakan teknik purposive sampling.	(R ²) stress akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.518; (2) ada pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta (β) = 0.281, serta nilai t hitung > t tabel (3.738 > 1.984) dan nilai p = 0.000 (p < 0.05); (3) ada pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta (β) = -0.571, serta t hitung > t tabel (-7.588 > 1.984) dan nilai p = 0.000 (p < 0.05).
3.	Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 82 siswa kebidanan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, strategi coping, dan manajemen waktu.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh strategi coping dan manajemen waktu yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan dengan nilai $f > f$ tabel (261.938 > 3,11) dan nilai p = 0,000 (p < 0,05). Kontribusi dampak strategi coping dan manajemen waktu pada prokrastinasi akademik siswa kebidanan berjumlah 0,869; (2) ada strategi penanggulangan impacat yang signifikan pada prokrastinasi akademik siswa kebidanan dengan koefisien beta (β) = -0,822, dan nilai $t > t$ tabel (-14,511 > 1,990) dan nilai p = 0,000 (p < 0,05); (3) terdapat

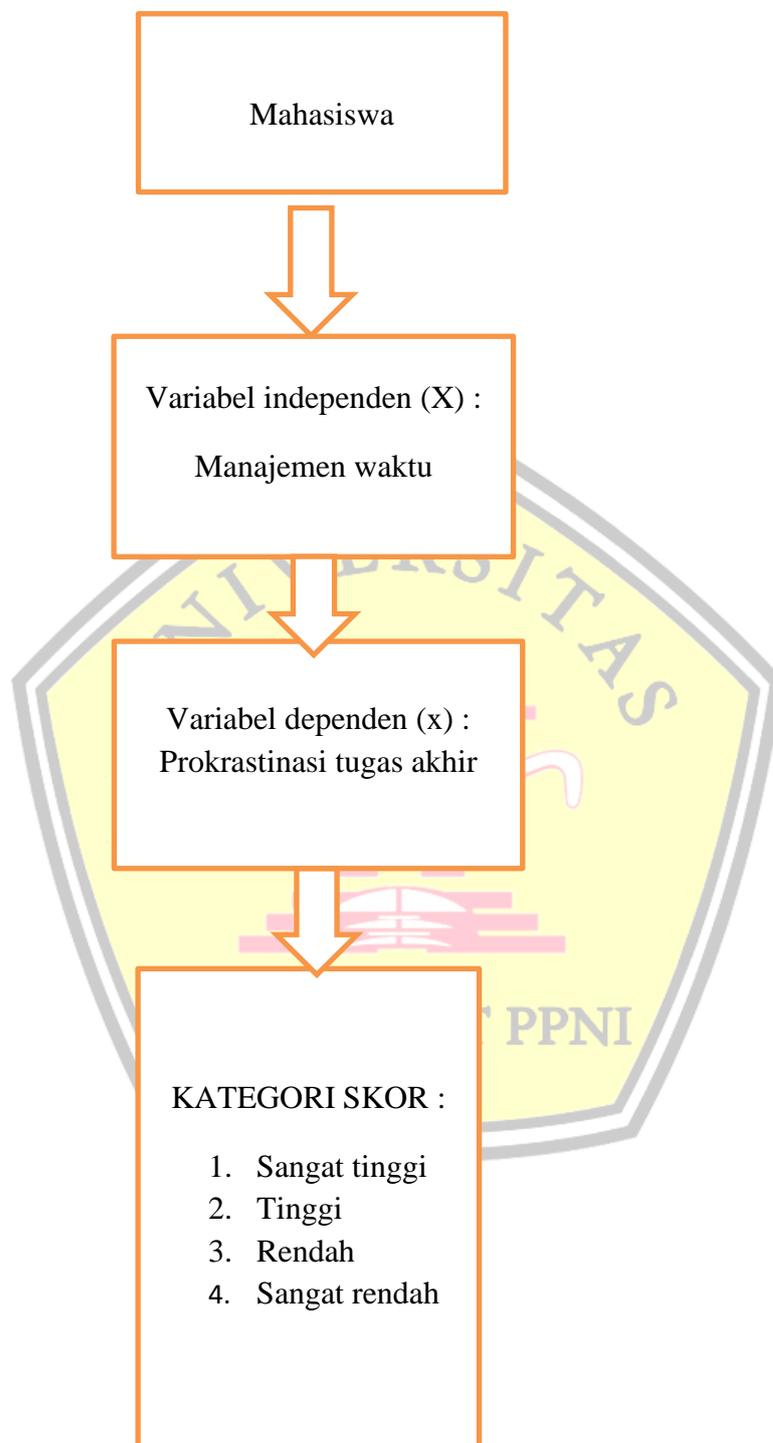
			<p>pengaruh signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa kebidanan dengan koefisien beta (β) = - 0,150, dan nilai $t > t$ tabel (-2,653 > 1,990) dan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$).</p>
4.	<p>Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 195 dari 421 siswa dengan teknik pengambilan sampel cluster sampling.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,420$, $F(4,190) = 10,192$, $p = < 0,01$). Kemudian antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,062$, $F(4,186) = 3,346$, $p = < 0,05$). Begitu pula antara manajemen waktu dan dukungan sosial secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,482$, $F(8,186) = 7,021$, $p = < 0,01$).</p>

2.4 Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka konseptual Hubungan antara manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi tugas akhir

2.5 Kerangka konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan antara manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi tugas akhir

2.4.1 Hipotesis

Hipotesis adalah prediksi awal atau jawaban yang diajukan sebagai respons terhadap pernyataan masalah atau pertanyaan dalam penelitian. (Salam, 2020). Pada penelitian ini hipotesis yang di ambil adalah :

H1 : Terdapat hubungan antara manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi tugas akhir mahasiswa tingkat akhir prodi S1 keperawatan jurusan keperawatan di universitas bina sehat PPNI kab. Mojokerto.

H0 : Tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi tugas akhir mahasiswa tingkat akhir prodi S1 keperawatan jurusan keperawatan di universitas bina sehat PPNI kab. Mojokerto.

