

Pengaruh Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Popi Andela¹, Mori Dianto², Wira Solina³

^{1,2,3} Universitas PGRI Sumatera Barat/Padang, Sumatera Barat
popiandela1@gmail.com¹, moridianto25@gmail.com², wirasolina.ws@gmail.com³

ABSTRACT

Academic procrastination is the behaviour of consciously delaying tasks, leading to late submission of work at SMPN 2 Ranah Batahan. This phenomenon is characterised by students' tendency to cheat, submit work late, and prioritise using social media due to a lack of self-management. This study focuses on the importance of time management, interpersonal relationships, and self-perception. The objectives of this study are: (1) to describe the level of self-management among students; (2) to describe the level of academic procrastination among students; and (3) to determine the relationship between self-management and academic procrastination among students. This study employed a quantitative descriptive research method using simple linear regression analysis. The study population comprised 122 Year 7 pupils at SMPN 2 Ranah Batahan. Sampling was conducted using simple random sampling, resulting in a sample of 61 respondents. The research findings indicate that: 1) students' self-management falls within the 'fairly high' category; 2) academic procrastination falls within the 'fairly high' category; 3) the regression test results demonstrate a significant influence of self-management on academic procrastination of 0.233 per cent, thereby supporting the alternative hypothesis (H_a), whilst the remaining 76.7 per cent is influenced by other factors. It can be concluded that the results of the simple linear regression analysis show that self-management has a significant effect on students' academic procrastination with a coefficient of determination of 23.3 per cent, and therefore the research hypothesis is accepted.

Keywords: *self-management; academic procrastination; learners*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas secara sadar yang menyebabkan keterlambatan pengumpulan di SMPN 2 Ranah Batahan. Fenomena ini ditandai dengan kecenderungan siswa mencontek, terlambat mengumpulkan tugas, dan lebih mengutamakan bermain media sosial akibat kurangnya pengelolaan diri. Kajian ini berfokus pada pentingnya pengelolaan waktu, hubungan antarmanusia, dan perspektif diri. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan tingkat manajemen diri peserta didik; (2) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. (3) mengetahui pengaruh antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian berjumlah 122 peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling hingga diperoleh sampel sebanyak 61 responden. Instrumen penelitian menggunakan angket skala likert. Analisis data dengan teknik analisis statistik persentase dan regresi linear sederhana Hasil penelitian menunjukkan, 1) manajemen diri peserta didik berada pada kategori cukup tinggi, 2) prokrastinasi akademik berada pada kategori cukup tinggi 3) hasil uji regresi membuktikan terdapat pengaruh signifikan antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,233%, sehingga hipotesis H_a diterima, sementara 76,7% sisanya dipengaruhi faktor

lain. Dapat disimpulkan bahwa hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa manajemen diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dengan koefisien determinasi sebesar 23,3%, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: manajemen diri; prokrastinasi akademik; peserta didik

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses aktivitas yang dilakukan dengan sengaja untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku yang keadaannya berbeda dari sebelumnya. Individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa dan bersifat menetap. Psikologi Pengajaran merumuskan bahwa belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai-nilai sikap (Setiawati 2014:31).

Proses belajar peserta didik dituntut untuk mampu mengatur waktu, menyelesaikan tugas, serta memiliki tanggung jawab terhadap kegiatan akademik. Namun, tidak semua peserta didik mampu menghadapi proses belajar dengan baik. Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai perilaku negatif. Orang yang menunda tugas dianggap tidak peduli dengan kualitas tugas dan memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibanding kelompoknya. Menunda tugas menyebabkan seseorang kehilangan waktu, kesehatan terganggu, dan harga diri menjadi rendah Ferrari & Tice (2003:46). Perilaku menunda tugas ini dapat terjadi karena kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengelola dirinya. Prokrastinasi akademik merupakan keputusan untuk menangguhkan kegiatan atau pekerjaan secara sengaja dan mengisinya dengan aktivitas lain.

Ferrari dkk (2019:176) menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki dua makna, yaitu kecenderungan untuk menghindari tugas dan upaya yang impulsif, serta dianggap sebagai suatu kebiasaan yang buruk karena rasa malas dalam mengerjakan tugas. Menurut Burka dan Yuen (2008:27), prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Penundaan tersebut dilakukan karena adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Triyono (2018:62) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegiatan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik untuk melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan. Ciri-ciri pelaku prokrastinasi meliputi penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sadar yang menyebabkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Kemampuan tersebut berkaitan dengan manajemen diri yang baik sehingga peserta didik dapat mengatur kegiatan belajarnya dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Manajemen diri adalah upaya sadar seseorang untuk mengendalikan pikiran, perkataan, dan tindakannya agar dapat mencapai kemandirian dan menempati posisi

yang sesuai dengan kemampuannya. Proses ini melibatkan pengembangan diri secara intelektual, emosional, spiritual, maupun fisik. Dengan mengelola diri, seseorang dapat menghindari hal-hal negatif seperti miskomunikasi, kesalahpahaman, dan konflik yang tidak perlu serta meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan (Prayoga, dkk 2024:91).

Hasil pengakuan informan menunjukkan bahwa peserta didik yang menerapkan strategi pembelajaran dalam memenuhi kebutuhannya menyadari bahwa manajemen diri yang baik membawa keuntungan bagi diri, seperti pembagian waktu antara sekolah dan kegiatan lain menjadi lebih terorganisir, mampu mengatur belajar, serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Setiawati 2014:32). Berdasarkan pernyataan tersebut, manajemen diri merupakan sifat sadar dalam penggunaan waktu, perkataan, dan keinginan dalam kehidupan pribadi. Menurut Maxwell et al. (2014:45), manajemen diri memiliki tiga aspek, yaitu pengelolaan waktu, hubungan antara manusia, dan perspektif diri. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Juli sampai Desember 2025 di SMPN 2 Ranah Batahan selama pelaksanaan PLBK Sekolah, masih terdapat peserta didik yang menunda tugas di kelas, belum mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan, serta menunggu teman mengerjakan tugas untuk disalin. Selanjutnya, hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 2 Ranah Batahan menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, mengerjakan tugas ketika pembelajaran telah dimulai, mengumpulkan tugas di akhir pelajaran, dan baru menyerahkan tugas setelah diminta oleh guru.

Hasil wawancara dengan peserta didik pada bulan Agustus 2025 juga menunjukkan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu, merasa malas, lebih memilih bermain media sosial atau melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, serta memiliki kemampuan mengatur waktu yang kurang baik sehingga tugas sering dikerjakan secara terburu-buru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di SMPN 2 Ranah Batahan. Lokasi penelitian dipilih karena ditemukan fenomena yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik peserta didik sesuai dengan fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, bersifat ilmiah karena memenuhi kaidah objektif, rasional, sistematis, dan terukur (Sugiyono 2024:7). Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti suatu fenomena menggunakan data berupa angka yang dianalisis dengan teknik statistik guna menguji hipotesis serta mengetahui hubungan atau pengaruh antarvariabel. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan tingkat manajemen diri peserta didik; (2) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik; (3) mengetahui pengaruh antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.

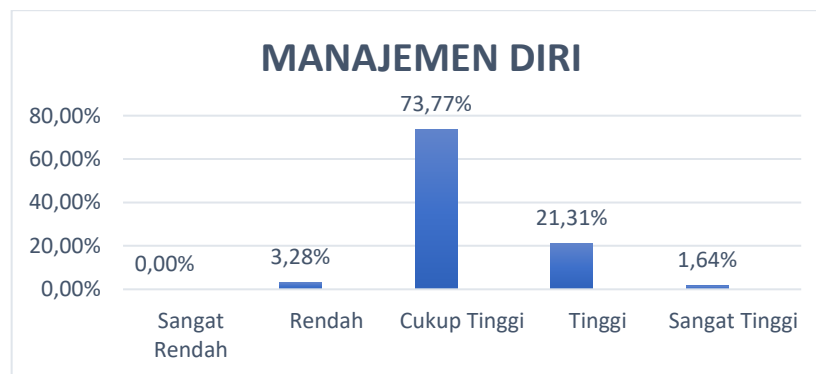
Menurut Margono (2010:18), Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII SMPN 2 Ranah Batahan yang berjumlah 122 orang, terdiri atas empat kelas. Sampel ditentukan menggunakan teknik simple random sampling (Sugiyono,

2009:124). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 61 responden yang berasal dari kelas VII.1 sebanyak 31 peserta didik dan VII.2 sebanyak 30 peserta didik.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) karena dinilai sesuai untuk memperoleh data mengenai manajemen diri dan prokrastinasi akademik peserta didik. Angket merupakan teknik pengumpulan data melalui daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang dijawab oleh responden sesuai dengan kondisi sebenarnya (Sugiyono, 2024:224; Ardiansyah dkk., 2003:129). Penyusunan instrumen mengacu pada indikator setiap variabel dan menggunakan skala Likert sebagaimana dijelaskan oleh (Pranatawijaya dkk. 2019). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas kepada 30 peserta didik kelas VII SMPN 2 Ranah Batahan. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan nilai r tabel sebesar 0,306 pada taraf signifikansi 10%.

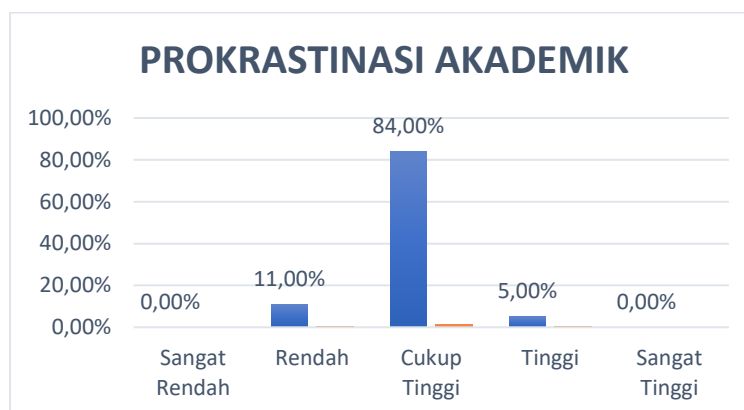
Analisis data dilakukan menggunakan bantuan Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS Statistics versi 25.0. Analisis diawali dengan verifikasi data, pemberian skor terhadap jawaban responden sesuai ketentuan skala Likert, serta analisis deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat manajemen diri dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII SMPN 2 Ranah Batahan. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan persamaan regresi linear sederhana sebagaimana dikemukakan oleh Riduwan (2010:147).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 Tren Kasus Harian dan Kematian Harian Masa Pandemi *COVID-19*

Berdasarkan Gambar 1 di atas, dapat diketahui gambaran mengenai tingkat manajemen diri peserta didik di SMP 2 Ranah Batahan berada pada kategori cukup tinggi yaitu 73,77%.



Gambar 2. Grafik Prokrastinasi Akademik Secara Umum

Berdasarkan Gambar 6 di atas, dapat diketahui gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik secara umum peserta didik di SMP 2 Ranah Batahan berada pada kategori cukup tinggi yaitu 83,61%.

Tabel 1 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.84084958
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		.554
Asymp. Sig. (2-tailed)		.919

Tabel 1 di atas hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel residual dari pengaruh manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di SMP 2 Ranah Batahan, diperoleh nilai signifikan $0,919 > 0,10$. Maka variabel residual dari pengaruh manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di SMP 2 Ranah Batahan dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik *	Between Groups	(Combined)	3193.020	30	106.434	1.973	.034
		Linearity	1123.035	1	1123.035	20.813	.000

manajemen diri	Deviation from Linearity	2069.985	29	71.379	1.323	.225
	Within Groups	1618.750	30	53.958		
	Total	4811.770	60			

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diperoleh nilai Sig 0,225 yang artinya lebih besar dari 0,10 ($0,225 > 0,10$) dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Koefisien Determinan (R^2) dan yang Disesuaikan (Adjusted R^2) Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.483 ^a	.233	.220	7.907

Berdasarkan Tabel 3 nilai R Square sebesar 0,233. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Manajemen Diri (X) memberikan kontribusi pengaruh sebesar 23,3% terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Sedangkan sisanya sebesar 76,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. Uji Regresi

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.450	9.306		5.099	.000
	manajemen diri	.446	.105	.483	4.238	.000

Berdasarkan Tabel 4 di atas nilai t hitung sebesar 4,238 dan t tabel sebesar 1,672 dengan $(\alpha) = 0,10$. Ketentuan t tabel diperoleh dari tabel t. Maka dari data, dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi X terhadap Y dinyatakan signifikan karena t hitung $>$ t tabel ($4,238 > 1,672$) dengan kata lain hipotesis yang diterima berbunyi terdapat pengaruh manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di SMP 2 Ranah Batahan.

Rekapitulasi deskripsi hasil penelitian pengaruh manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat diuraikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Variabel / Indikator	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Manajemen Diri	1,64%	21,31%	73,77%	3,28%	0,00%

pengelolaan Waktu	3,28%	19,67%	70,49%	6,56%	0,00%
Hubungan Antar Manusia	8,20%	31,15%	60,65%	00,00%	0,00%
Perspektif Diri	0,00%	40,98%	49,18%	9,84%	0,00%
Variabel / Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Prokrastinasi Akademik	0,00%	4,92%	83,61%	11,47%	0,00%
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	3,28%	18,03%	44,26%	29,51%	4,92%
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1,64%	39,34%	57,38%	1,64%	0,00%
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	0,00%	27,87%	65,57%	6,56%	0,00%
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	3,28%	31,15%	63,93%	1,64%	0,00%
Pengaruh Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik	Pengaruh Manajemen Diri terhadap prokrastinasi Akademik peserta didik sebesar 23,3%				

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa manajemen diri peserta didik berada pada kategori cukup tinggi dan prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori cukup tinggi. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 5, diketahui bahwa Manajemen Diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 23,3% terhadap Prokrastinasi Akademik. Sedangkan sisanya sebesar 76,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tinjau dari manajemen diri peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat secara umum berada pada kategori cukup tinggi, dengan mayoritas peserta didik (73,77%) berada pada kategori

tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur diri, terutama dalam mengelola waktu, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tugas akademik. Kemampuan tersebut mencerminkan adanya kedisiplinan dan tanggung jawab yang cukup baik dalam proses pembelajaran, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang memiliki manajemen diri pada kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan teori Zimmerman (2002:65) yang menyatakan bahwa *self-regulation* merupakan proses aktif individu dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilakunya untuk mencapai tujuan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Bandura (1997:20) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola dirinya, sehingga peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih disiplin, bertanggung jawab, dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian, tinjau dari variable prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menunda penyelesaian tugas masih ditemukan pada sebagian peserta didik, seperti menunda memulai tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Steel (2007:66) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan secara sengaja meskipun individu mengetahui konsekuensi negatif yang akan diterima. Menurut Steel, perilaku tersebut dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan mengendalikan diri, motivasi yang kurang stabil, serta kecenderungan memilih kesenangan jangka pendek. Temuan ini juga didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa peserta didik dengan kemampuan mengatur diri yang rendah cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya meningkatkan manajemen diri, kedisiplinan belajar, serta dukungan dari sekolah dan keluarga untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri memberikan kontribusi sebesar 23,3% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 76,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menunda penyelesaian tugas masih ditemukan pada sebagian peserta didik, seperti menunda memulai tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku belajarnya sehingga penyelesaian tugas belum dilakukan secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Zimmerman (2002:65-66) yang menyatakan bahwa kemampuan mengatur diri merupakan proses aktif dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilaku untuk mencapai tujuan. Peserta didik yang memiliki kemampuan mengatur diri dengan baik cenderung lebih disiplin dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Pendapat tersebut diperkuat oleh Bandura (1997:248) yang menjelaskan bahwa self-efficacy memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola dirinya sehingga lebih termotivasi menyelesaikan tugas. Selain itu, Steel (2007:65-94) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas secara sengaja meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya, yang lebih sering terjadi pada peserta didik dengan manajemen diri rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Salsabila dkk. (2023:131) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dan manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian Martono dkk. (2023:660) juga menemukan bahwa kemampuan mengendalikan diri berperan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa manajemen diri berkontribusi dalam mengurangi perilaku menunda penyelesaian tugas. Meskipun demikian, kontribusi manajemen diri hanya sebesar 23,3%, sedangkan 76,7% dipengaruhi faktor lain, seperti motivasi belajar, dukungan orang tua, lingkungan belajar, teman sebaya, penggunaan media sosial, kondisi emosional, dan kemampuan mengelola stres.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa manajemen diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Peserta didik yang mampu mengelola waktu, membangun hubungan yang baik dengan lingkungan, serta memiliki perspektif diri yang positif cenderung lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga perilaku prokrastinasi dapat diminimalkan. Sebaliknya, peserta didik yang belum mampu mengelola dirinya dengan baik akan lebih mudah menunda penyelesaian tugas dan mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab akademiknya. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan manajemen diri perlu menjadi perhatian guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua sebagai salah satu upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen diri peserta didik kelas VII di SMPN 2 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup tinggi. Prokrastinasi akademik peserta didik juga berada pada kategori cukup tinggi. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa manajemen diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dengan koefisien determinasi sebesar 23,3%, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen diri yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan 76,7% variasi prokrastinasi akademik

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada peserta didik untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri, khususnya dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, menetapkan target belajar, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan agar kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan. Bagi guru dan pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan pendampingan dan bimbingan kepada peserta didik melalui kegiatan yang dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian dalam belajar. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan, motivasi, serta pengawasan yang proporsional terhadap kegiatan belajar anak di rumah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, efikasi diri, regulasi diri, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, penggunaan media sosial, dan faktor psikologis lainnya, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai prokrastinasi akademik pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 1–12. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2018). Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan (Ed. 2). Bumi Aksara.
- Bahrin, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2018). Pengembangan Instrumen Penelitian. *Jurnal Pendidikan*, 19(2), 125–135. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman And Company.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* (Rev. Ed.). Da Capo Press.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2003). Procrastination As a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in A Laboratory Setting. *Journal Of Research in Personality*, 34(1), 73–83. San Diego: Academic Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Plenum Press.
- Hidayati, Nuril. (2019). "Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik." 6 (September).
- Journal, Indonesian, Harmalis Jurusan Bimbingan, Konseling Pendidikan Islam, Iain Kerinci, And Al Qur. (2020). "Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam." 02(01):83–91.
- Lay, C. H. (2016). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal Of Research in Personality*, 20(4), 474–495. New York: Elsevier.
- Margono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.

- Martono, N. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder (Ed. Rev.). Rajawali Pers.
- Martono, P. N. I., Minarni, & Zubair, A. G. H. (2023). Pengaruh Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 660-665. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Martono, Puput Nurma., Indah Minarni., Arie Gunawan Hazairin Zubair. (2023). "Pengaruh Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar." 3(2), 660-65. Doi:10.56326/Jpk.V3i2.3504.
- Maxwell, J. C., Dornan, J., & Parrott, L. (2014). The 15 Invaluable Laws of Growth: Live Them and Reach Your Potential. Center Street.
- Nela, R. (2013). Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 125-135. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Fenomena Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sosial dan Lingkungan Fisik*, 5(2), 238-250. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Nurazizah, Siti., Nurliana Cipta Apsari., Meilanny Budiarti Santoso., Prodi Sarjana., Ilmu Kesejahteraan., Fakultas Ilmu., Ilmu Politik., Pusdi Csr., Kewirausahaan Sosial., Masyarakat Fisip., And Universitas Padjadjaran. (2024). "Sosial dan Lingkungan Fisik Fenomena Yang Umum Terjadi di Kalangan Tersebut." 5(2).
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137. Pontianak: STMIK Pontianak.
- Pranatawijaya., Viktor Handrianus., Widiatry., Ressa Priskila., And Putu Bagus Adidyana Anugrah Putra. (2019). "Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi pada Kuesioner Online." *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-37. Doi:10.34128/Jsi.V5i2.185.
- Prayoga, O. W., & Kuswinarno, M. (2024). Pentingnya Manajemen Diri Dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia: Kunci Kesuksesan Organisasi. *Jurnal Manajemen*, 2(10), 85-96. Bangkalan: Universitas Trunojoyo Madura.
- Prijosaksono, A. (2003). Manajemen Diri: Konsep dan Aplikasi. Elex Media Komputindo.
- Prijosaksono, A. (2016). Self-Leadership. Elex Media Komputindo.
- Puspitariani, D. (2016). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Randy, P. (2008). The Procrastinator's Handbook. Master Publications.
- Riduwan. (2010). Metode Dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian. Alfabeta.
- Rothblum, E. D. (1984). The Relation of Academic Procrastination to Affective, Cognitive, And Performance Measures. *Journal Of Social Behavior and Personality*, 5(3), 497-510. San Francisco: Select Press.
- S. Ps, Siti Ma'rifah Setiawati. (2014). "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam." 31-32.
- Salsabila, D., Dkk. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik di SMKN 31 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 11(2), 123-134. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Setiawati, S. M. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 25-40. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Solina, Wira., And Ahmad Zaini. (2017). "Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Edukasi*, 3(2), 185-98.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Washington: American Psychological Association.
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination And the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality And Individual Differences*, 30(1), 149-158. Oxford: Elsevier.
- Westri, W. (2016). Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik. [Skripsi, Universitas Negeri Padang].
- Wijaksono, A. (2017). Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 65-75. Depok: Universitas Indonesia.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. New York: Routledge.