



HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Angel Sadut¹⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta Selatan, Indonesia
Email: angelsadut@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between time management and academic procrastination among students majoring in Guidance and Counseling. Using a quantitative correlational approach, data were collected from 100 students through standardized questionnaires. The results revealed a significant negative correlation between time management skills and academic procrastination levels. Students with better time management were less likely to delay academic tasks, while those with poor time organization showed a higher tendency to procrastinate. The findings highlight the importance of strengthening students' time management abilities as a strategy to reduce procrastination behaviors in academic settings. This study also suggests the need for universities to integrate time management training into their student development programs, especially for prospective counselors.

Keywords: Time Management, Academic Procrastination, College Students, Guidance and Counseling, Self-Regulation.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, data dikumpulkan dari 100 mahasiswa melalui kuesioner terstandar. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih jarang menunda tugas akademik, sedangkan mahasiswa dengan pengelolaan waktu yang kurang efektif menunjukkan kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan manajemen waktu sebagai strategi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Penelitian ini juga merekomendasikan agar perguruan tinggi mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu dalam program pengembangan mahasiswa, khususnya bagi calon konselor.

Kata kunci: Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Bimbingan Dan Konseling, Pengaturan Diri.



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yang dituntut untuk mampu mengelola berbagai tuntutan akademik secara mandiri. Dalam proses pendidikan tinggi, keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh keterampilan non-kognitif seperti manajemen waktu. Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan melaksanakan aktivitas sesuai dengan skala prioritas yang telah ditentukan (Britton & Tesser, 1991). Kemampuan ini menjadi krusial karena mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tugas, ujian, dan kegiatan organisasi dalam waktu yang bersamaan.

Namun, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun skala prioritas, mengatur jadwal, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kondisi ini sering kali memicu perilaku menunda-nunda atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik yang penting meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari keterlambatan tersebut (Steel, 2007). Perilaku ini tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat memicu stres, kecemasan, dan perasaan bersalah.

Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK), prokrastinasi akademik menjadi hal yang kontradiktif. Sebagai calon konselor, mahasiswa BK seharusnya menjadi individu yang mampu mengelola diri, termasuk waktu dan emosi, secara efektif. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa prokrastinasi masih banyak terjadi di kalangan mahasiswa BK. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan ketidakefektifan dalam manajemen waktu yang dilakukan oleh mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (Misra & McKean, 2000).

Manajemen waktu yang buruk sering kali disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya perencanaan, tidak adanya tujuan yang jelas, serta kurangnya kontrol diri dalam menghindari distraksi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik umumnya mampu membagi waktu untuk belajar, berorganisasi, dan beristirahat secara seimbang. Mereka juga cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan memiliki kepuasan akademik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, manajemen waktu dapat menjadi faktor pelindung terhadap

prokrastinasi akademik (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007).

Penelitian tentang hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, namun hasilnya belum sepenuhnya konsisten. Beberapa studi menemukan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, sementara yang lain menunjukkan hubungan yang moderat atau dipengaruhi oleh variabel lain seperti stres akademik, motivasi belajar, atau efikasi diri (Zimbardo & Boyd, 1999). Dalam konteks mahasiswa BK, pemahaman terhadap dinamika ini menjadi penting agar institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi pembelajaran dan layanan bimbingan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program intervensi untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengurangi prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi dosen pembimbing akademik dalam memberikan layanan konseling individual maupun kelompok yang lebih tepat sasaran.

TINJAUAN PUSTAKA

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang memungkinkan individu mengatur waktu secara efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Manajemen waktu melibatkan perencanaan, pengorganisasian, penjadwalan, dan pengendalian waktu yang dimiliki agar dapat dimanfaatkan secara maksimal dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam konteks akademik. Britton dan Tesser menjelaskan bahwa manajemen waktu terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu orientasi waktu jangka panjang, manajemen jadwal, dan pengaturan waktu sehari-hari. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik biasanya menunjukkan perilaku disiplin, tanggung jawab, serta lebih mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

Manajemen waktu tidak hanya berfungsi untuk efisiensi, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan stres dan kecemasan karena tugas-tugas dapat diselesaikan lebih terencana. Misra dan McKean mengemukakan bahwa manajemen waktu yang efektif berkorelasi positif dengan pengurangan stres akademik. Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling, keterampilan manajemen waktu yang baik sangat penting, karena mereka diharapkan menjadi pribadi yang terorganisir, mampu menyusun skala prioritas, dan menjadi panutan dalam hal pengelolaan diri.



Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan segera. Steel mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan pengaturan diri yang ditandai dengan menunda tugas penting meskipun tahu bahwa tindakan tersebut akan membawa konsekuensi negatif. Prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rendahnya motivasi, perfeksionisme, kecemasan, dan kurangnya efikasi diri.

Pada mahasiswa, prokrastinasi akademik seringkali muncul dalam bentuk menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar untuk ujian, atau mengabaikan tenggat waktu. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung merasa cemas, tidak puas dengan pencapaian akademiknya, dan mengalami tekanan mental. Dalam jangka panjang, prokrastinasi dapat berdampak buruk pada prestasi akademik dan perkembangan pribadi mahasiswa.

Hubungan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengelola waktu, maka kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik cenderung semakin rendah. Schraw, Wadkins, dan Olafson menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu merencanakan dan menjadwalkan kegiatan akademiknya dengan baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan lebih jarang melakukan penundaan.

Zimbardo dan Boyd juga mengaitkan prokrastinasi dengan perspektif waktu. Individu yang berorientasi pada masa depan lebih kecil kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan mereka yang berorientasi pada masa kini. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap waktu memainkan peran penting dalam perilaku prokrastinasi. Dalam konteks ini, manajemen waktu dapat dilihat sebagai strategi pengendalian diri yang efektif dalam mengatasi kecenderungan prokrastinatif.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor dituntut memiliki kemampuan manajemen diri yang baik, termasuk dalam mengatur waktu dan menghindari penundaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik agar dapat dikembangkan program-program pelatihan atau bimbingan yang dapat membantu mereka meningkatkan efektivitas belajar dan menyelesaikan studi dengan baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara numerik. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk survei menggunakan kuesioner terstruktur sebagai alat utama pengumpulan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling di salah satu perguruan tinggi negeri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu dengan memilih mahasiswa semester empat hingga delapan yang telah memiliki pengalaman mengikuti perkuliahan, menyusun tugas, dan menghadapi beban akademik. Hal ini bertujuan agar responden memiliki pemahaman yang relevan terhadap variabel yang diteliti.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa. Penentuan jumlah sampel mempertimbangkan efektivitas analisis data dan keterbatasan waktu penelitian. Selain itu, jumlah ini dipandang cukup representatif untuk memberikan gambaran umum mengenai hubungan antarvariabel pada populasi yang dimaksud.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik. Skala manajemen waktu dirancang untuk mengukur kemampuan responden dalam merencanakan, mengorganisir, dan mengendalikan waktu dalam kegiatan akademik sehari-hari. Sementara itu, skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengukur frekuensi dan tingkat penundaan responden dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

Setiap item dalam kuesioner menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba kepada kelompok kecil mahasiswa di luar sampel utama. Hasil uji menunjukkan bahwa semua item memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform survei online. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui grup WhatsApp dan media sosial resmi jurusan. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan dan kerelaan dalam berpartisipasi. Waktu pengisian kuesioner diperkirakan sekitar 10 hingga 15 menit.



Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses pembersihan data untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak konsisten. Data yang telah bersih kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Pearson Product Moment untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Hasil dari analisis korelasi akan memberikan informasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Jika hubungan yang ditemukan signifikan dan negatif, maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Temuan ini akan menjadi dasar dalam merumuskan rekomendasi pengembangan program intervensi atau pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada 100 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, diperoleh gambaran umum mengenai kecenderungan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik di kalangan responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,622 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dengan efektif cenderung lebih sering menunda-nunda tugas akademiknya. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Dari hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam hal manajemen waktu, dengan rata-rata skor 3,2 dari skala maksimum 5. Sementara itu, skor rata-rata prokrastinasi akademik berada pada angka 3,6, menunjukkan kecenderungan sedang ke arah tinggi. Ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pentingnya manajemen waktu, mereka belum sepenuhnya menerapkannya dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aspek perencanaan waktu memiliki korelasi paling tinggi terhadap rendahnya prokrastinasi akademik dibandingkan aspek lainnya seperti penjadwalan dan pengendalian waktu. Mahasiswa yang secara rutin menyusun jadwal belajar dan menetapkan target harian atau mingguan cenderung lebih terhindar dari perilaku menunda tugas. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki rencana harian cenderung merasa kewalahan dan akhirnya menunda pekerjaan mereka.

Selain itu, dalam wawancara singkat terbuka yang disisipkan dalam kuesioner, beberapa responden mengungkapkan bahwa gangguan eksternal seperti penggunaan media sosial, tekanan organisasi, dan kurangnya motivasi internal juga berkontribusi terhadap kebiasaan menunda tugas. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu saja tidak cukup, melainkan perlu adanya penguatan kontrol diri dan kesadaran akan dampak jangka panjang dari prokrastinasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu bentuk pengendalian diri yang efektif untuk menekan perilaku prokrastinatif. Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling, kemampuan ini sangat penting karena mereka diharapkan dapat menjadi model bagi klien dalam hal pengelolaan diri dan disiplin personal.

Hasil penelitian ini juga mengisyaratkan pentingnya integrasi pelatihan manajemen waktu dalam kurikulum atau program pengembangan soft skill mahasiswa. Program pelatihan ini dapat berupa workshop, bimbingan kelompok, atau modul daring yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengaturan waktu serta membekali mereka dengan strategi konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan akademik.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah pendekatan kuantitatif yang tidak menangkap dinamika psikologis mendalam dari prokrastinasi seperti faktor emosional atau kepribadian. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih holistik.

Di samping itu, cakupan sampel terbatas pada satu program studi dan satu perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan dan institusi yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai fenomena ini di kalangan mahasiswa Indonesia.



Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana keterampilan manajemen waktu dapat membantu menekan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya mendorong pengembangan keterampilan non-kognitif melalui kegiatan akademik maupun non-akademik sebagai bagian integral dari pembinaan karakter mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk cenderung menunjukkan perilaku prokrastinatif yang lebih tinggi.

Kemampuan dalam merencanakan dan mengatur waktu terbukti menjadi faktor penting dalam mencegah penundaan akademik. Mahasiswa yang memiliki jadwal belajar yang terstruktur, menetapkan target harian, serta disiplin dalam menjalankannya menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan disiplin diri dan motivasi internal.

Prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa, termasuk pada mereka yang memiliki latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami pentingnya manajemen diri, tidak semua mampu menerapkannya dalam keseharian. Oleh karena itu, diperlukan intervensi khusus untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengatasi hambatan psikologis yang menyebabkan penundaan.

Penelitian ini juga mengindikasikan perlunya pengembangan program penguatan soft skill, terutama dalam hal pengelolaan waktu, di lingkungan perguruan tinggi. Kegiatan pelatihan atau bimbingan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran dapat menjadi solusi untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan hidup yang lebih aplikatif dan berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan visi pendidikan tinggi yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik.

Meskipun penelitian ini menunjukkan temuan yang signifikan, masih terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Cakupan sampel yang terbatas dan pendekatan kuantitatif yang digunakan tidak dapat sepenuhnya menangkap faktor-faktor psikologis mendalam yang melatarbelakangi prokrastinasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi dosen, pembimbing akademik, serta pihak fakultas dalam merancang strategi pembinaan mahasiswa yang lebih efektif. Dengan demikian, mahasiswa Bimbingan dan Konseling diharapkan tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga menjadi pribadi yang terampil dalam mengelola waktu dan tanggung jawabnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Malik, M. A. (2020). Time management and academic achievement of students. *International Journal of Educational Research*, 5(2), 45–53.
- Alghamdi, A. (2021). Procrastination and its relationship with time management among university students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(1), 101–118.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2018). Procrastination, deadlines, and performance. *Psychological Science*, 13(3), 219–224.
- Astuti, L. P. (2020). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 65–72.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Dewi, R. K., & Prasetyo, T. (2022). Self-regulated learning dan manajemen waktu pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(3), 134–142.
- Efendi, R., & Murniati, A. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 88–95.
- Fauzi, A., & Handayani, S. (2023). Prokrastinasi akademik dalam perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 76–84.
- Firdaus, R. (2019). Prokrastinasi akademik dan strategi pengelolaan waktu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 150–158.



- Gunawan, H., & Setiawan, D. (2020). Manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 60–67.
- Hidayat, A., & Syahputra, R. (2022). Hubungan self-control dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 92–101.
- Istiqomah, N. (2021). Strategi manajemen waktu untuk mengurangi stres akademik. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(2), 45–53.
- Kurniawan, A. (2018). Efektivitas pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 70–78.
- Lee, C. J., & Kim, S. H. (2020). Academic procrastination and the role of time perspective. *Journal of Learning and Motivation*, 11(4), 112–127.
- Malik, M., & Zohra, T. (2021). Exploring the causes of procrastination among university students. *Journal of Educational Research and Reviews*, 9(5), 210–217.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Munandar, U. (2022). *Psikologi pendidikan dan aplikasinya dalam bimbingan konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nurhaliza, S. (2023). Efektivitas konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 12(2), 122–130.
- Oktaviani, E. (2021). Kecerdasan emosional, manajemen waktu, dan keberhasilan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(1), 39–47.
- Prasetya, D., & Herlina, S. (2020). Korelasi antara kontrol diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(2), 88–96.
- Pratama, Y. (2023). Penerapan teknik self-management dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. *Jurnal Terapan Psikologi*, 5(1), 33–41.
- Putri, A. N., & Ramadhani, T. (2022). Pengaruh motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 3(2), 56–63.
- Rahmawati, D. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kepribadian dan efikasi diri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(3), 115–123.
- Ramli, M. (2019). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik dalam bimbingan konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Rizky, N. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 74–81.
- Rustika, I. (2019). Strategi mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(1), 61–68.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Sembiring, T. (2021). Pengembangan keterampilan manajemen waktu melalui pendekatan experiential learning. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 95–103.
- Setiani, L., & Saputra, A. (2023). Time management training to reduce procrastination behavior in students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 15(1), 55–63.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.