



**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN SELF-EFFICACY TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI BUDAYA SEKOLAH SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI PADA SISWA SMK PGRI 13 SURABAYA**

Elsa Yohana¹, Ruri Nurul Aeni Wulandari²

Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya ^{1,2}
e-mail: elsa.22183@mhs.unesa.ac.id¹; ruriwulandari@unesa.ac.id²

Diterima: 21/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 19/7/2026

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada siswa dan dapat berdampak pada penurunan kualitas belajar, prestasi akademik, serta perkembangan keterampilan belajar. Fenomena ini masih ditemukan pada siswa SMK PGRI 13 Surabaya, yang ditunjukkan oleh kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu dan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dengan budaya sekolah sebagai variabel mediasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 127 siswa kelas X dan XI Program Keahlian Manajemen Perkantoran SMK PGRI 13 Surabaya, dengan sampel sebanyak 99 responden yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan *SmartPLS 4*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu, *self-efficacy*, dan budaya sekolah berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, manajemen waktu dan *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap budaya sekolah. Hasil analisis mediasi juga menunjukkan bahwa budaya sekolah mampu memediasi pengaruh manajemen waktu dan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mengelola waktu, keyakinan diri, serta penguatan budaya sekolah yang positif dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: *Manajemen Waktu, Self-Efficacy, Budaya Sekolah, Prokrastinasi Akademik*

ABSTRACT

Academic procrastination is a common problem among students and can negatively affect learning quality, academic achievement, and skill development. This phenomenon was identified among students of SMK PGRI 13 Surabaya, as indicated by the tendency to delay completing academic assignments until close to the deadline. This study aims to examine the influence of time management and self-efficacy on academic procrastination, with school culture serving as a mediating variable. The research employed a quantitative approach with an associative research design. The population consisted of 127 tenth- and eleventh-grade students of the Office Management program, with 99 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) with *SmartPLS 4* software. The findings reveal that time management, self-efficacy, and school culture have significant negative effects on academic procrastination. Furthermore, time management and self-efficacy have significant positive effects on school culture. The mediation analysis also demonstrates that school culture



mediates the effects of time management and self-efficacy on academic procrastination. These findings indicate that improving students' time management skills, strengthening self-efficacy, and fostering a positive school culture can serve as effective strategies for reducing academic procrastination among vocational high school students.

Keywords: *Time Management, Self-Efficacy, School Culture, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kegagalan regulasi diri yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan dan berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa. Perilaku ini terjadi ketika individu menunda pengerjaan tugas, persiapan ujian, maupun aktivitas belajar secara sengaja meskipun menyadari risiko yang akan timbul di masa depan. Di dalam tatanan sekolah menengah kejuruan yang ideal, siswa diharapkan mampu mengelola waktu dengan cermat, menentukan prioritas tugas, serta memiliki keyakinan diri yang kokoh dalam menyelesaikan kewajiban akademik tepat waktu. Pengondisian iklim persekolahan yang kondusif diidealkan dapat menuntun anak didik untuk mengendalikan distraksi dan mengembangkan disiplin belajar secara mandiri (Ibrahim et al., 2026; Satriawan et al., 2026; Wibowo, 2024). Keharmonisan tata kelola instruksional, dukungan lingkungan, dan kedisiplinan mental siswa dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan kognitif serta mencegah munculnya stres, kecemasan, rasa bersalah, maupun penurunan kepercayaan diri. Melalui penguasaan regulasi diri yang adekuat, setiap siswa diharapkan mampu menghasilkan karya belajar yang optimal demi menunjang kesiapan karier profesional mereka (D. & Nashori, 2023; Ninawati et al., 2026; 'ulya & Gumindari, 2024).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang cukup lebar antara tatanan ideal disiplin belajar tersebut dengan kenyataan objektif yang berlangsung di tataran praktis operasional persekolahan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar setiap siswa kelas kejuruan memiliki ketangkasan manajemen waktu dan kesadaran penuh untuk menyelesaikan tugas jauh sebelum tenggat waktu berakhir. Sayangnya, fakta empiris di lapangan menyingkapkan bahwa perilaku menunda pekerjaan akademik masih marak terjadi, di mana siswa cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan yang kurang relevan. Kesenjangan ini diperparah oleh keterbatasan keterampilan merencanakan jadwal serta rendahnya keyakinan diri siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang tergolong rumit. Ketiadaan pengendalian diri yang matang menyebabkan tugas-tugas akademik menumpuk, memicu pengerjaan tugas secara terburu-buru, dan berujung pada penurunan kualitas hasil belajar. Apabila perilaku penundaan ini terus dibiarkan tanpa adanya intervensi perbaikan yang terstruktur, maka pengembangan keterampilan vokasional peserta didik akan mengalami kemunduran yang signifikan secara berkelanjutan (Angel et al., 2025; Faizin, 2024; Muzni et al., 2021).

Kondisi kesenjangan regulasi diri serta kelesuan produktivitas belajar tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui pengamatan langsung pada aktivitas pengajaran di tingkat sekolah menengah kejuruan. Di dalam ruang kelas vokasional tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para siswa kelas X dan XI Program Keahlian Manajemen Perkantoran di SMK PGRI 13 Surabaya pada tahun ajaran 2026/2027 senantiasa menghadapi tantangan disiplin yang cukup serius. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian pada tahun ajaran 2026/2027 masih menunjukkan kecenderungan mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah sangat mendesak. Sebagian subjek penelitian bahkan memanfaatkan waktu pergantian jam pelajaran hanya untuk menyelesaikan tugas yang harus dikumpulkan pada jam berikutnya. Fenomena maraknya penundaan tugas akademik yang melanda subjek



penelitian di SMK PGRI 13 Surabaya pada tahun ajaran 2026/2027 ini menjadi penanda kuat bahwa evaluasi faktor-faktor penentu disiplin belajar mendesak untuk dilaksanakan secara ilmiah.

Penguatan kapasitas individu melalui keterampilan manajemen waktu dan peningkatan *self-efficacy* dipandang sebagai fondasi psikologis yang sangat vital untuk menekan perilaku penundaan akademik. Manajemen waktu memandu siswa dalam menyusun prioritas dan mengendalikan gangguan eksternal, sedangkan *self-efficacy* memberikan dorongan motivasi internal agar siswa berani menghadapi kesulitan tugas. Selain faktor individu, keberadaan budaya sekolah yang menegakkan norma kedisiplinan, komitmen mutu, dan ketepatan waktu bertindak sebagai pemicu lingkungan yang sangat menentukan. Kebanyakan studi terdahulu mengenai prokrastinasi akademik umumnya masih menguji pengaruh manajemen waktu atau keyakinan diri secara parsial tanpa memperhitungkan variabel perantara berbasis lingkungan sosial. Kajian spesifik yang mengintegrasikan keterampilan manajemen waktu, *self-efficacy*, dan kecenderungan prokrastinasi dengan menempatkan budaya sekolah sebagai variabel mediasi pada jenjang pendidikan kejuruan masih relatif terbatas. Penguraian rantai pengaruh komprehensif ini dipandang sangat strategis untuk merumuskan strategi penanganan masalah disiplin secara holistik (Adiyono, 2025; Prasetyo et al., 2024; Zhang et al., 2024)

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa permodelan struktural yang menempatkan budaya sekolah sebagai variabel mediasi. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran mekanisme bagaimana nilai dan kebiasaan positif di sekolah mampu memperkuat dampak keterampilan manajemen waktu serta *self-efficacy* siswa dalam mengikis perilaku prokrastinasi. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh manajemen waktu dan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik melalui mediasi budaya sekolah pada para siswa kelas X dan XI Program Keahlian Manajemen Perkantoran di SMK PGRI 13 Surabaya pada tahun ajaran 2026/2027. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian kerangka konseptual terpadu antara faktor internal psikologis dan faktor eksternal lingkungan kejuruan, sebuah dimensi pedagogis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat memberikan acuan praktis bagi sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh keterampilan manajemen waktu dan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dengan budaya sekolah sebagai variabel mediasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 13 Surabaya pada periode Agustus 2025 hingga Juli 2026. Populasi penelitian berjumlah 127 siswa kelas X dan XI Program Keahlian Manajemen Perkantoran. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan perhitungan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 99 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin, yaitu Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (5). Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu manajemen waktu yang terdiri atas kemampuan menyusun prioritas, membuat jadwal, memanfaatkan waktu secara efektif, mengendalikan distraksi, dan membagi pekerjaan; *self-efficacy* yang meliputi keyakinan

terhadap keberhasilan, kemampuan mengatasi masalah, keberanian menghadapi tantangan, kesadaran akan kekuatan diri, optimisme, kemampuan berinteraksi, serta ketangguhan; prokrastinasi akademik yang mencakup penundaan memulai tugas, keterlambatan penyelesaian tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, serta kecemasan terkait tugas; dan budaya sekolah yang meliputi ketaatan terhadap aturan, stabilitas, interaksi sosial positif, lingkungan sekolah yang kondusif, serta pembiasaan nilai-nilai positif. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan software SPSS 22. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item pernyataan valid dengan nilai signifikansi $< 0,05$ dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70.

Analisis data dilakukan menggunakan metode Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan bantuan software SmartPLS 4. Tahapan analisis meliputi pengujian Goodness of Fit (GoF) menggunakan nilai Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), evaluasi outer model melalui pengujian convergent validity, discriminant validity, dan reliabilitas konstruk, serta evaluasi inner model melalui pengujian nilai R-Square dan signifikansi jalur pengaruh antarvariabel. Kriteria pengujian yang digunakan meliputi nilai loading factor $> 0,70$, HTMT $< 0,90$, Cronbach's Alpha $> 0,70$, SRMR $< 0,08$, serta nilai p-value $< 0,05$ untuk menentukan signifikansi hubungan antarvariabel. Melalui analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh manajemen waktu dan self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik serta peran budaya sekolah dalam memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Analisis Model Fit

	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0.044	0.044
d_ULS	0.483	0.483
d_G	0.766	0.766
Chi_square	402.722	402.722
NFI	0.866	0.866

Sumber: *Output Smart PLS 4*

Dari tabel 1 pengukuran nilai Model Fit diatas maka diketahui bahwa model menunjukkan nilai SRMR (Standardized Root Mean Residual) dan model dinyatakan fit apabila nilai SRMR < 0.10 . Dari hasil analisis diketahui bahwa nilai SRMR sebesar 0.044 maka model dapat dikatakan fit.

Tabel 2. Hasil Nilai Cross Loading

	Manajemen Waktu	Self-Efficacy	Prokrastinasi	Budaya Sekolah
MW 1	0.941	0.078	-0.650	0.478
MW 2	0.920	0.072	-0.659	0.482
MW 3	0.931	0.079	-0.666	0.482
MW 4	0.938	0.033	-0.647	0.474
MW 5	0.929	0.023	-0.666	0.503
SE 1	0.024	0.918	-0.510	0.410

SE 2	0.105	0.904	-0.559	0.468
SE 3	0.037	0.901	-0.513	0.425
SE 4	0.094	0.913	-0.588	0.466
SE 5	0.084	0.905	-0.543	0.484
SE 6	0.024	0.892	-0.530	0.488
SE 7	0.005	0.889	-0.460	0.405
P 1	-0.652	-0.556	0.949	-0.778
P 2	-0.679	-0.537	0.948	-0.737
P 3	-0.640	-0.457	0.919	-0.682
P 4	-0.658	-0.631	0.945	-0.747
P 5	-0.675	-0.562	0.919	-0.769
BS 1	0.450	0.500	-0.621	0.919
BS 2	0.426	0.497	-0.747	0.906
BS 3	0.540	0.422	-0.729	0.943
BS 4	0.521	0.402	-0.759	0.904
BS 5	0.434	0.462	-0.706	0.896

Sumber: *Output Smart PLS 4*

Pada tabel 2 diatas diketahui nilai cross loading dari seluruh item $> 0,7$ dengan rata rata nilai cross loading yaitu 0,8 sehingga seluruh item dapat dinyatakan valid. Selain itu nilai cross loading, discriminant validity juga diukur dengan melihat nilai HTMT.

Tabel 3. Hasil Nilai Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)

	Budaya Sekolah	Manajemen Waktu	Prokrastinasi	Self-Efficacy
Budaya Sekolah				
Manajemen Waktu	0.543			
Prokrastinasi	0.828	0.732		
Self-Efficacy	0.521	0.069	0.606	

Sumber: *Output Smart PLS 4*

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis diketahui bahwa nilai HTMT < 0.90 maka discriminant validity dapat dinyatakan valid dan telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Nilai Cronbach's Alpha

	Cronbach's alpha
Manajemen Waktu	0.962
Self-Efficacy	0.962
Prokrastinasi	0.965
Budaya Sekolah	0.950

Sumber: *Output Smart PLS 4*

Berdasarkan tabel 4 hasil olah data menunjukkan nilai Cronbach alpha pada setiap variabel $> 0,70$ sehingga setiap item instrumen dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 5. Hasil Nilai R-Square

Variabel	R-Square
Prokrastinasi	0.854

Budaya Sekolah 0.490

Sumber: Output SmartPLS 4

Berdasarkan Tabel 5, nilai R-Square variabel prokrastinasi sebesar 0,854 yang termasuk kategori kuat. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 85,4% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh manajemen waktu, self-efficacy, dan budaya sekolah, sedangkan sisanya sebesar 14,6% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Sementara itu, nilai R-Square budaya sekolah sebesar 0,490 yang termasuk kategori sedang, sehingga 49,0% variasi budaya sekolah dapat dijelaskan oleh manajemen waktu dan self-efficacy, sedangkan 51,0% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Tabel 6. Hasil Analisis Direct Effect

Hubungan Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics	P Values
Manajemen Waktu → Prokrastinasi	-0.507	-0.508	0.051	9.948	0.000
Manajemen Waktu → Budaya Sekolah	0.491	0.487	0.073	6.715	0.000
Self-Efficacy → Prokrastinasi	-0.389	-0.391	0.052	7.482	0.000
Self-Efficacy → Budaya Sekolah	0.470	0.473	0.054	8.722	0.000
Budaya Sekolah → Prokrastinasi	-0.337	-0.334	0.053	6.338	0.000

Sumber: Output SmartPLS 4

Berdasarkan Tabel 6, seluruh hubungan langsung memiliki nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga seluruh hipotesis diterima. Manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,507$; $t = 9,948$), yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Manajemen waktu juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap budaya sekolah ($\beta = 0,491$; $t = 6,715$), yang berarti peningkatan kemampuan mengelola waktu diikuti oleh semakin baiknya budaya sekolah. Self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,389$; $t = 7,482$), sehingga semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi. Selain itu, self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap budaya sekolah ($\beta = 0,470$; $t = 8,722$), yang menunjukkan bahwa siswa dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung mendukung terciptanya budaya sekolah yang positif. Budaya sekolah juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,337$; $t = 6,338$), sehingga semakin baik budaya sekolah yang terbentuk maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 7. Hasil Analisis Indirect Effect

Hubungan Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics	P Values
Manajemen Waktu → Budaya Sekolah → Prokrastinasi	-0.165	-0.162	0.033	4.985	0.000

Self-Efficacy	→	-0.158	-0.158	0.033	4.840	0.000
Budaya Sekolah	→					
Prokrastinasi						

Sumber: Output SmartPLS 4

Berdasarkan Tabel 7, seluruh pengaruh tidak langsung menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga hubungan mediasi dinyatakan signifikan. Manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik melalui budaya sekolah ($\beta = -0,165$; $t = 4,985$), yang menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu siswa akan meningkatkan budaya sekolah dan pada akhirnya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya, self-efficacy juga berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik melalui budaya sekolah ($\beta = -0,158$; $t = 4,840$), yang berarti semakin tinggi self-efficacy siswa akan mendorong terbentuknya budaya sekolah yang lebih baik sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik semakin rendah. Dengan demikian, budaya sekolah terbukti berperan sebagai variabel mediasi yang memperkuat pengaruh manajemen waktu dan self-efficacy dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Pembahasan

Hasil analisis regresi mengonfirmasi bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,507 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kemampuan pengelolaan waktu, semakin rendah kecenderungan siswa menunda kewajiban akademik. Indikator penyusunan tujuan dan prioritas mencatatkan pencapaian tertinggi karena membantu siswa memetakan alur kerja, sedangkan indikator pengendalian distraksi memperoleh skor terendah akibat paparan media sosial. Selain menekan penundaan, manajemen waktu terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan budaya sekolah dengan nilai koefisien beta sebesar 0,491 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05. Pengaturan jadwal yang terstruktur mendorong keteraturan, ketertiban, dan pemenuhan aturan sekolah secara konsisten. Jalur tidak langsung juga membuktikan bahwa budaya sekolah memediasi pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,165 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05, sehingga lingkungan disiplin memperkuat dampak manajemen waktu secara efektif (Aggraini & Primanita, 2025; Huda et al., 2025; Pertiwi, 2020).

Variabel *self-efficacy* menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien beta sebesar -0,389 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05. Keyakinan akan keberhasilan diri meraih skor tertinggi dalam memicu ketahanan belajar, meskipun indikator optimisme dalam menghadapi hambatan masih memerlukan perbaikan. Di sisi lain, *self-efficacy* terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap budaya sekolah dengan nilai koefisien beta sebesar 0,470 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05. Kepercayaan diri yang tinggi memfasilitasi internalisasi nilai-nilai organisasi dan partisipasi aktif dalam ekosistem pendidikan (Akmalia et al., 2023; Guhao & Sioting, 2023). Pengujian mediasi lebih lanjut mengonfirmasi bahwa budaya sekolah memediasi pengaruh *self-efficacy* terhadap penurunan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,158 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05. Secara mandiri, budaya sekolah berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,337 pada tingkat signifikansi p kurang dari 0,05, di mana indikator kenyamanan lingkungan unggul dibandingkan ketaatan aturan.

Implikasi teoretis dari penelitian ini memperkuat kerangka *Social Cognitive Theory* dan *Temporal Motivation Theory* melalui pembuktian bahwa integrasi antara faktor kognitif



internal dan pengondisian lingkungan efektif mengendalikan perilaku menunda (Bok et al., 2024; Kamble et al., 2024). Implikasi praktis menuntut manajemen sekolah dan pendidik untuk merancang intervensi pelatihan manajemen waktu yang berfokus pada strategi eliminasi gangguan digital. Sekolah juga perlu memperkuat program pembimbingan untuk membina optimisme siswa saat menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tinggi. Penciptaan iklim belajar yang tidak hanya nyaman tetapi juga mampu menegakkan kedisiplinan aturan secara konsisten menjadi kunci untuk menurunkan kecenderungan penundaan akademik. Keterpaduan antara kapasitas pengelolaan waktu individu, rasa percaya diri, dan dukungan ekosistem sekolah terbukti menjadi kombinasi strategis dalam membentuk perilaku belajar yang bertanggung jawab, produktif, serta berorientasi pada pencapaian prestasi secara optimal (Mursyd et al., 2023; Ristianingsih, 2025)

Meskipun menyajikan temuan empiris yang komprehensif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu dicermati. Pengambilan sampel yang terbatas pada siswa SMK PGRI 13 Surabaya membuat daya generalisasi hasil penelitian ini belum dapat diterapkan secara universal pada jenjang pendidikan atau sekolah negeri dengan karakteristik sosiokultural yang berbeda. Penggunaan instrumen kuesioner mandiri juga berpotensi menimbulkan *social desirability bias* dalam penilaian variabel *self-efficacy* dan kebiasaan menunda tugas. Selain itu, desain penelitian *cross-sectional* yang digunakan hanya mampu merekam interaksi antarvariabel pada satu periode waktu tertentu tanpa dapat memantau perubahan kebiasaan belajar secara longitudinal. Penelitian ini juga belum memasukkan variabel eksternal lain seperti dukungan orang tua, kecemasan akademik, serta penggunaan gawai di luar jam sekolah yang berpotensi menjadi faktor distractor utama (Bjerre-Nielsen et al., 2020; Hartley et al., 2020; Nweke et al., 2024)

Guna mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel penelitian dengan melibatkan variasi sekolah dari berbagai wilayah dan jenjang kejuruan maupun umum. Penggunaan metode campuran (*mixed-methods*) melalui integrasi wawancara mendalam atau observasi perilaku belajar secara langsung disarankan untuk memvalidasi data angket mandiri. Peneliti masa depan juga dapat mengadopsi pendekatan longitudinal untuk mengamati efektivitas pelatihan manajemen waktu dan pembinaan *self-efficacy* terhadap perubahan tingkat prokrastinasi secara berkelanjutan dari semester ke semester. Penambahan variabel moderasi atau mediasi lain seperti literasi digital, regulasi diri, dan peran pola asuh keluarga sangat direkomendasikan untuk memperjelas variasi prokrastinasi akademik yang belum terjelaskan. Langkah-langkah pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan model intervensi psikopedagogis yang lebih adaptif dan aplikatif bagi dunia pendidikan.

KESIMPULAN

Studi ini membuktikan bahwa peningkatan keterampilan *time management* dan penguatan *self-efficacy* terbukti berpengaruh signifikan dalam mengikis tingkat *academic procrastination* siswa di sekolah kejuruan. Kemampuan mengalokasikan jadwal kerja, menetapkan skala prioritas, serta keyakinan akan kapasitas diri efektif mereduksi kecenderungan menunda pengerjaan tugas-tugas vokasional. Lebih lanjut, keberadaan *school culture* yang kondusif, tertib, dan berorientasi pada norma kedisiplinan bertindak sebagai variabel *mediation* yang memperkuat pengaruh kedua faktor psikologis internal tersebut. Keterpaduan antara kapasitas regulasi diri individu dan pengondisian ekosistem persekolahan yang positif terbukti menjadi kombinasi strategis dalam menekan angka *academic*

procrastination. Dengan demikian, penciptaan iklim belajar yang suportif secara nyata mampu mentransformasi pola perilaku siswa menjadi lebih bertanggung jawab dan disiplin.

Implikasi dari penelitian ini menuntut manajemen sekolah dan pendidik untuk merancang program pelatihan *time management* terstruktur serta memfasilitasi pembimbingan guna membina optimisme *self-efficacy* siswa saat menghadapi tugas sulit. Penegakan aturan persekolahan yang konsisten dan nyaman menjadi kunci dalam menciptakan iklim belajar yang produktif. Namun demikian, karena riset kuantitatif ini menerapkan desain *cross-sectional* dengan sampel terbatas pada satu sekolah kejuruan, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas jenjang sekolah, menerapkan metode *mixed-methods*, serta mengintegrasikan variabel tambahan seperti *digital literacy*, *self-regulation*, kecemasan akademik, dan peran pola asuh keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, A. (2025). Self-efficacy as a mediator: How self-regulated learning and family support reduce academic procrastination among Indonesian English as a Foreign Language (EFL) students? *International Journal of TESOL Studies*, 7(2), Artikel e0619. <https://doi.org/10.58304/ijts.20250619>
- Aggraini, N., & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Kabupaten Rokan Hulu, Riau. *YASIN*, 5(3), 1755–1766. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i3.5437>
- Akmalia, R., Nst, W. N., & Siahaan, A. (2023). Influence of self-efficacy, organizational culture, and job satisfaction on the performance of Madrasah Aliyah teachers. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(3), 437–453. <https://doi.org/10.31358/ndh.v8i3.4091>
- Angel, B., Prihesnanto, F., Supratno, S., & Prestiana, N. D. I. (2025). Pelatihan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMK di Desa Sukamurni. *Dinamika Sosial*, 2(3), 147–160. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i3.2214>
- Bjerre-Nielsen, A., Andersen, A., Minor, K., & Lassen, D. D. (2020). The negative effect of smartphone use on academic performance may be overestimated: Evidence from a 2-year panel study. *Psychological Science*, 31(11), 1351–1362. <https://doi.org/10.1177/0956797620956613>
- Bok, S., Shum, J., & Lee, M. (2024). Temporal motivation theory: Punctuality is a matter of seconds. *Journal of Marketing Education*, 46(3), 225–239. <https://doi.org/10.1177/02734753241232564>
- D., L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, regulasi diri, dan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Faizin, M. (2024). Urgensi psikologi komunikasi dalam layanan konseling individu. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1369>
- Guhao, E. S., & Sioting, R. N. (2023). Organizational trust, teachers' self-efficacy and school culture: A structural equation model on professional learning communities among public elementary schools in Region XI. *European Journal of Education Studies*, 10(6), 114–125. <https://doi.org/10.46827/ejes.v10i6.4855>



- Hartley, K., Bendixen, L. D., Gianoutsos, D., & Shreve, E. (2020). The smartphone in self-regulated learning and student success: Clarifying relationships and testing an intervention. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), Artikel 23. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00230-1>
- Huda, N., Rakhmawati, D., & Widiarto, A. (2025). Time management as a key to preventing academic procrastination: A causal analysis in high school students. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 777–788. <https://doi.org/10.31366/g-couns.v10i01.8499>
- Ibrahim, J., Hafid, R., Toralawe, Y., Mahmud, M., & Koniyo, R. (2026). Pengaruh kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) terhadap aktivitas belajar siswa. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(2), 856–866. <https://doi.org/10.51878/social.v6i2.10740>
- Kamble, A., Upadhyay, N., & Abhang, N. (2024). Navigating the learning landscape: Social cognition and task-technology fit as predictors for MOOCs continuance intention by sales professionals. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(1), 24–44. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v25i1.7567>
- Mursyd, D., Sembiring, D. A. E. P., Yusuf, M., & Rangkuty, S. M. (2023). An ex post facto study: Student learning styles in biology education at Universitas Jambi. *Jurnal Pelita Pendidikan*, 11(3), 189–198. <https://doi.org/10.24114/jpp.v11i3.54760>
- Muzni, A. I., Wibowo, A., & Sari, M. N. (2021). Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. *Counseling Milenial (CM)*, 2(2), 351–362. <https://doi.org/10.24127/konselor.v2i2.1057>
- Ninawati, N., DCJ, D. F., & Arifin, G. A. (2026). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa SMA. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 898–909. <https://doi.org/10.51878/community.v6i2.10778>
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: The mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), Artikel 293. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–745. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Prasetio, B., Supardi, E., Mulyadi, H., & Fajri, M. A. (2024). Exploring the mediation effect of academic self-efficacy on academic procrastination, performance, and satisfaction [Letter]. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 4193–4194. <https://doi.org/10.2147/prbm.s508235>
- Ristianingsih. (2025). Optimalisasi manajemen waktu peserta didik untuk meningkatkan produktivitas belajar. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(2), 112–127. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v2i2.355>
- Satriawan, R., Abdullah, A., & Basirun, B. (2026). Pengaruh tingkat kehadiran, tingkat partisipasi, dan mahasiswa terhadap prestasi mahasiswa pada mata kuliah matematika SMA. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 6(2), 1221–1230. <https://doi.org/10.51878/science.v6i2.11332>
- 'Ulya, H., & Gumindari, S. (2024). Upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon melalui penguatan kemampuan regulasi diri. *EMPATI-*



- Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 62–76.
<https://doi.org/10.26877/empati.v11i1.15521>
- Wibowo, A. W. (2024). Pola asuh orang tua dalam membentuk karakter kedisiplinan siswa sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(1), 35–45.
<https://doi.org/10.24246/j.js.2024.v14.i01.p35-45>
- Zhang, Y., Guo, H., Ren, M., Ma, H., Chen, Y., & Chen, C. (2024). The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), Artikel 1958. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19487-6>