

Analisis Tingkat Kemampuan Mahasiswa dalam menghadapi Deadline Penugasan Akademik

Rachel Nanda Herlina¹, Naura Nurfaida Rahma², Shifa Pujaningtyas³, Keisha Putri Azzahra⁴, Joko Tri Nugraha⁵

Universitas Tidar, Indonesia

rachelnandaherlina@students.untidar.ac.id¹,
nauranurfaida.rahma@students.untidar.ac.id², shifaatyas@students.untidar.ac.id³,
keishaputriazzahra@students.untidar.ac.id⁴, jokotrinugraha@untidar.ac.id⁵
Email Korespondensi : shifaatyas@gmail.com

Submitted: 14th March 2026 | **Edited:** 28th April 2026 | **Issued:** 01st May 2026

Cited on: Herlina, R. N., Rahma, N. N., Pujaningtyas, S., Azzahra, K. P., & Nugraha, J. T. (2026). Analisis Tingkat Kemampuan Mahasiswa dalam menghadapi Deadline Penugasan Akademik. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(2), 1123-1135.

ABSTRACT

Academic deadlines are one of the main challenges faced by university students in managing their learning activities effectively. Poor time management often leads to academic procrastination, which may reduce assignment quality and increase academic stress. This study aimed to analyze the influence of academic procrastination and students' perceptions of assignment deadlines on time management among students of the Faculty of Social and Political Sciences at Universitas Tidar. The research employed a quantitative descriptive approach involving 131 students selected through simple random sampling. Data were collected using an online questionnaire with a Likert scale and analyzed using descriptive statistics and hypothesis testing with SPSS software. The findings showed that academic procrastination had a significant effect on students' time management ($t = 18.139$; $p < 0.001$). In addition, students' perceptions of deadline impact on assignment quality also significantly influenced time management ($t = 22.018$; $p < 0.001$). Simultaneously, both variables significantly affected students' ability to manage academic deadlines ($F = 292.475$; $p < 0.001$). These results indicate that effective time management plays an important role in reducing procrastination and improving students' academic performance.

Keywords : Academic Procrastination, Deadline, Students, Time Management, Self-Regulation

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam membentuk kemampuan akademik, kedisiplinan, dan tanggung jawab mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tuntutan pembelajaran. Pada jenjang ini, mahasiswa dituntut mampu mengelola waktu secara efektif agar dapat menyelesaikan tugas akademik sesuai tenggat waktu yang telah ditentukan. Kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu aspek penting karena

berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyusun prioritas, mengatur jadwal belajar, serta menjaga konsistensi penyelesaian tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu mengontrol aktivitas belajar dan mencapai hasil akademik yang optimal (Apriyanti & Syahid, 2021).

Dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tekanan deadline penugasan akademik secara efektif. Banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik, organisasi, pekerjaan, maupun aktivitas pribadi lainnya. Kondisi tersebut sering menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas pengumpulan. Kebiasaan tersebut dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu memahami konsekuensi negatif yang mungkin terjadi (Rozental & Carlbring, 2021). Prokrastinasi akademik dapat berdampak pada penurunan kualitas tugas, meningkatnya stres akademik, rendahnya motivasi belajar, hingga menurunnya prestasi akademik mahasiswa (Kartika & Mulyadi, 2022).

Fenomena prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan pada mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan penundaan ketika menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tinggi, tekanan akademik, atau manajemen waktu yang kurang baik (Muyana, 2019). Selain itu, perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang memperbesar distraksi belajar mahasiswa sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Wahidah, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan regulasi diri dan pengendalian perilaku.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Hariroh dan Afandi (2021) menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu berpengaruh positif terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu yang rendah (Sari et al., 2022). Secara internasional, penelitian Balkis dan Duru (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang gagal mengelola waktu secara efektif lebih rentan mengalami tekanan akademik dan keterlambatan penyelesaian tugas.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Svartdal et al. (2020), yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan rendahnya kontrol diri dan ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Meskipun penelitian mengenai prokrastinasi akademik dan manajemen waktu telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus membahas kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik pada mahasiswa ilmu sosial dan politik masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti hubungan umum antara prokrastinasi dan prestasi akademik, sedangkan penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap dampak deadline terhadap kualitas tugas masih belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada pengkajian hubungan antara perilaku menunda tugas, persepsi dampak deadline terhadap kualitas tugas, dan kemampuan manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi deadline akademik.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tidar dengan melibatkan 131 responden. Mahasiswa FISIPOL dipilih karena memiliki aktivitas akademik dan organisasi yang cukup padat sehingga rentan mengalami tekanan deadline penugasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perilaku menunda tugas dan persepsi dampak deadline terhadap kemampuan manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi penugasan akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dalam meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan mengelola waktu. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi perguruan tinggi dalam menyusun program pengembangan keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- H1: Perilaku menunda tugas berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik.
- H2: Persepsi terhadap dampak deadline terhadap kualitas tugas berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa.
- H3: Perilaku menunda tugas dan persepsi dampak deadline secara simultan berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik.

LANDASAN TEORI

Self-Regulated Learning Theory

Penelitian ini menggunakan Self-Regulated Learning Theory sebagai landasan utama dalam menjelaskan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik. Teori ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur proses belajar secara mandiri cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengontrol perilaku, mengelola waktu, menentukan prioritas, serta menyelesaikan tugas sesuai target yang telah ditentukan. Self-regulated learning mencakup kemampuan individu dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar secara sadar untuk mencapai tujuan akademik tertentu (Panadero, 2020). Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik umumnya lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi.

Dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi, regulasi diri berperan penting karena mahasiswa dituntut lebih mandiri dalam mengatur aktivitas akademik. Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas, tetapi juga kemampuan mengendalikan distraksi, menjaga motivasi belajar, dan mengatur strategi penyelesaian pekerjaan akademik secara efektif. Oleh karena itu, kemampuan menghadapi deadline penugasan akademik dapat dipahami sebagai bagian dari kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik.

Kemampuan Mahasiswa dalam Menghadapi Deadline Penugasan Akademik

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik merupakan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dengan tetap mempertahankan kualitas hasil pekerjaan. Deadline akademik berfungsi sebagai bentuk pengendalian waktu agar mahasiswa mampu menyusun prioritas dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya secara teratur (Hanafi & Widjaja, 2021). Mahasiswa yang mampu menghadapi deadline dengan baik biasanya memiliki perencanaan belajar yang lebih sistematis dan mampu membagi waktu pengerjaan tugas secara bertahap.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengelola deadline cenderung mengalami penumpukan tugas dan tekanan akademik yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hasil belajar karena tugas dikerjakan secara terburu-buru mendekati batas pengumpulan. Penelitian oleh Yilmaz dan Demir (2021) menunjukkan

bahwa kemampuan mengelola tenggat waktu berkaitan erat dengan kedisiplinan akademik dan efektivitas belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengaturan waktu yang baik cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang sering menunda pekerjaan.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan menggunakan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas tugas, serta mengalokasikan waktu secara proporsional untuk kegiatan akademik maupun nonakademik (Macan et al., 2020). Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan tugas dan deadline akademik.

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih terorganisasi dalam menyelesaikan tugas sehingga mampu mengurangi tingkat stres akademik. Sebaliknya, rendahnya kemampuan manajemen waktu dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan menentukan prioritas, kehilangan fokus belajar, dan meningkatkan kecenderungan melakukan penundaan tugas. Penelitian oleh Nugraheni dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap kedisiplinan belajar mahasiswa dan berkontribusi terhadap peningkatan performa akademik.

Selain itu, kemampuan mengelola waktu juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan penggunaan media sosial dan aktivitas lain yang berpotensi mengganggu proses belajar. Mahasiswa yang mampu membatasi distraksi cenderung lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah direncanakan (Rahmawati & Putra, 2023). Dengan demikian, manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa di perguruan tinggi.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. Perilaku ini sering muncul ketika mahasiswa merasa tugas terlalu sulit, kurang menarik, atau menimbulkan tekanan psikologis tertentu (Steel

& Ferrari, 2022). Dalam lingkungan perguruan tinggi, prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup umum terjadi karena mahasiswa memiliki tingkat kebebasan belajar yang lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya regulasi diri, motivasi belajar, efikasi diri, dan kemampuan manajemen waktu. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tekanan akademik, lingkungan sosial, serta distraksi penggunaan teknologi dan media sosial (Pratiwi & Handayani, 2021). Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri rendah cenderung lebih sulit mengontrol kebiasaan menunda tugas sehingga tugas akademik sering diselesaikan mendekati deadline

Dampak prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hasil pekerjaan dan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Limone et al. (2020) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan meningkatnya stres akademik, kecemasan, dan rendahnya kepuasan belajar mahasiswa. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi perlu dikendalikan agar mahasiswa mampu menjalankan aktivitas akademik secara lebih efektif dan terarah.

Hubungan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi dengan Kemampuan Menghadapi Deadline

Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik umumnya lebih mudah menentukan prioritas tugas dan menyelesaikan pekerjaan secara bertahap. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu karena pekerjaan sering ditunda hingga mendekati batas pengumpulan (Arianti & Permatasari, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan penundaan tugas akademik (Wahidah, 2025). Sebaliknya, rendahnya manajemen waktu dapat meningkatkan risiko mahasiswa mengalami keterlambatan penyelesaian tugas dan tekanan akademik yang lebih tinggi.

Selain itu, persepsi mahasiswa terhadap dampak deadline juga memengaruhi cara mereka mengelola waktu. Mahasiswa yang memahami bahwa keterlambatan pengerjaan tugas dapat menurunkan kualitas hasil kerja cenderung lebih termotivasi untuk menyusun strategi pengerjaan tugas secara lebih teratur. Dengan demikian, kemampuan menghadapi deadline penugasan akademik dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, serta rendahnya kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan menghadapi tenggat waktu penugasan akademik. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner daring menggunakan Google Formulir. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIPOL) angkatan 2025 dengan jumlah 750 mahasiswa yang mencakup tiga program studi, yaitu Hukum, Ilmu Administrasi Negara, dan Ilmu Komunikasi. Dengan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan margin of error 10%, dengan demikian, jumlah responden yang diambil dari keseluruhan populasi sebanyak 131 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel acak sederhana, yaitu teknik yang memberikan kesempatan sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi responden (Rachman et al., 2024). Instrumen penelitian berupa kuesioner berskala Likert yang terdiri atas 20 pernyataan mengenai prokrastinasi akademik, kualitas pengerjaan tugas, kedisiplinan, dan manajemen waktu.

Penyusunan indikator penelitian mengacu pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas, sedangkan rendahnya manajemen waktu dapat meningkatkan kebiasaan menunda tugas akademik (Elviona et al., 2025). Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan setiap pernyataan mampu mengukur variabel secara tepat dan konsisten (Ramadhan et al., 2024). Data yang terkumpul diolah melalui tahap penyuntingan, pengodean, tabulasi, dan penginputan ke perangkat lunak statistik. Analisis data dilakukan menggunakan statistik

deskriptif melalui nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram agar lebih mudah dipahami.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 131 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tidar sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 mahasiswa (77,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 30 mahasiswa (22,9%). Dari aspek usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 17–19 tahun sebanyak 111 mahasiswa (84,7%), sementara responden berusia 20–22 tahun sebanyak 20 mahasiswa (15,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa semester awal yang sedang berada pada tahap penyesuaian terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Berdasarkan domisili, sebagian besar responden berasal dari wilayah Magelang sebanyak 106 mahasiswa (80,9%), sedangkan mahasiswa yang berasal dari luar Magelang berjumlah 25 mahasiswa (19,1%). Sementara itu, berdasarkan program studi, responden didominasi oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Administrasi Negara sebanyak 61 mahasiswa (46,6%), diikuti Program Studi Hukum sebanyak 37 mahasiswa (28,2%), dan Program Studi Ilmu Komunikasi sebanyak 33 mahasiswa (25,2%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa FISIPOL memiliki aktivitas akademik yang cukup kompleks sehingga relevan dijadikan subjek penelitian mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Tingkat Perilaku Menunda Tugas

Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas mahasiswa berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik meskipun telah memahami konsekuensi yang dapat ditimbulkan. Mahasiswa umumnya mulai mengerjakan tugas ketika batas pengumpulan sudah semakin dekat sehingga proses pengerjaan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih cukup sering terjadi di kalangan mahasiswa. Namun demikian, tingkat prokrastinasi dalam penelitian ini tidak berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa

sebagian mahasiswa telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku menunda tugas. Selain itu, mahasiswa juga mulai menyadari pentingnya pengelolaan waktu dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik secara tepat waktu.

Dampak Deadline terhadap Kualitas Tugas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap dampak deadline terhadap kualitas tugas berada pada kategori sedang. Mayoritas responden menyadari bahwa pengerjaan tugas yang dilakukan mendekati batas waktu pengumpulan dapat memengaruhi kualitas hasil pekerjaan. Mahasiswa merasa bahwa keterbatasan waktu menyebabkan proses pengerjaan tugas menjadi kurang maksimal, terutama dalam memahami materi, menyusun jawaban, dan melakukan revisi terhadap tugas yang telah dibuat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa deadline memiliki pengaruh terhadap kualitas akademik mahasiswa. Semakin sempit waktu pengerjaan yang dimiliki, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kesalahan dalam penyelesaian tugas. Selain itu, tekanan deadline juga dapat memengaruhi konsentrasi dan efektivitas belajar mahasiswa selama proses pengerjaan tugas berlangsung.

Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Menghadapi Deadline

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik berada pada kategori sedang menuju tinggi. Sebagian besar mahasiswa telah berupaya menyusun jadwal kegiatan, menentukan prioritas tugas, dan membagi waktu pengerjaan secara bertahap. Meskipun demikian, pelaksanaan manajemen waktu tersebut masih belum sepenuhnya konsisten sehingga beberapa mahasiswa masih mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memiliki kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam mendukung keberhasilan akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih terorganisasi dalam menyelesaikan tugas sehingga dapat mengurangi tekanan akademik dan menghindari penumpukan pekerjaan menjelang deadline.

Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji t dengan nilai t hitung sebesar 18,139 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,001. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu akademiknya.

Selanjutnya, hasil pengujian terhadap variabel persepsi dampak deadline terhadap kualitas tugas menunjukkan nilai t hitung sebesar 22,018 dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa mengenai dampak deadline terhadap kualitas tugas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Mahasiswa yang memahami konsekuensi akademik dari keterlambatan pengerjaan tugas cenderung lebih berupaya mengatur waktu secara efektif.

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh nilai F hitung sebesar 292,475 dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas dan persepsi terhadap dampak deadline secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi penugasan akademik. Dengan demikian, kedua variabel tersebut memiliki kontribusi penting dalam membentuk kemampuan mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademiknya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, terutama ketika menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tinggi atau tekanan akademik yang meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Limone et al. (2020) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sering muncul akibat rendahnya kemampuan regulasi diri dan pengendalian waktu mahasiswa. Selain itu, mahasiswa yang kurang mampu mengatur prioritas cenderung lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas lain di luar akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa deadline penugasan akademik memengaruhi kualitas hasil tugas mahasiswa. Sebagian besar responden menyatakan

bahwa pengerjaan tugas yang dilakukan mendekati batas pengumpulan menyebabkan hasil pekerjaan menjadi kurang optimal. Temuan tersebut mendukung penelitian Yilmaz dan Demir (2021) yang menyatakan bahwa keterbatasan waktu pengerjaan dapat menurunkan efektivitas belajar dan kualitas penyelesaian tugas mahasiswa. Dalam kondisi tertentu, tekanan deadline dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memahami materi dan menyusun jawaban secara lebih mendalam.

Selanjutnya, kemampuan manajemen waktu mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki upaya dalam menyusun jadwal dan menentukan prioritas kegiatan akademik, meskipun implementasinya belum sepenuhnya konsisten. Penelitian Nugraheni dan Setiawan (2022) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan mampu mengurangi tingkat stres akademik. Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas dan persepsi terhadap dampak deadline berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa. Temuan ini memperkuat teori self-regulated learning yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengatur strategi belajar, dan mengelola waktu berperan penting dalam penyelesaian tugas akademik (Panadero, 2020). Mahasiswa yang memiliki kesadaran terhadap pentingnya deadline cenderung lebih mampu menyusun strategi penyelesaian tugas secara bertahap sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi deadline penugasan akademik dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, pengelolaan waktu, dan rendahnya kecenderungan prokrastinasi mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memberikan dukungan dalam bentuk pelatihan manajemen waktu, penguatan regulasi diri, serta pendampingan akademik agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi deadline penugasan akademik tidak hanya ditentukan oleh banyaknya tugas yang

diterima, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu dan mengendalikan perilaku akademiknya. Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas serta mengatur waktu secara terencana cenderung lebih siap menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang terbiasa menunda pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi bagian penting dalam membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab mahasiswa selama menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan yang cukup nyata di lingkungan mahasiswa. Kebiasaan menunda tugas bukan hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian pekerjaan, tetapi juga memengaruhi kualitas hasil belajar dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki kesadaran terhadap pentingnya deadline cenderung lebih mampu mengatur strategi pengerjaan tugas secara bertahap sehingga proses belajar dapat berlangsung lebih efektif dan terarah. Hal tersebut menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi perlu memperkuat pembinaan keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri mahasiswa melalui kegiatan akademik maupun pengembangan kemahasiswaan. Dosen juga dapat menerapkan sistem penugasan yang lebih terstruktur agar mahasiswa terbiasa menyelesaikan pekerjaan secara bertahap dan tidak menumpuk tugas menjelang batas pengumpulan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai faktor psikologis lain yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, seperti motivasi belajar, kontrol diri, dan resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M. E., & Syahid, S. (2021). Peran manajemen waktu dan kedisiplinan dalam mempengaruhi hasil belajar optimal. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 68-76.
- Arianti, D., & Permatasari, R. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 102-111.
- Balkis, M., & Duru, E. (2019). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 47-63.

- Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 18-28.
- Hariroh, F. M. R., & Afandi, D. R. (2021). Analisis pencapaian prestasi akademik melalui perilaku manajemen waktu. *Ekomabis: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(1), 71-78.
- Kartika, R., & Mulyadi, A. (2022). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar mahasiswa pada pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 145-154.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the role of self-regulation and stress. *Education Sciences*, 10(12), 1-12.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (2020). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 760-770.
- Muyana, S. (2019). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45-52.
- Nugraheni, P., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap kedisiplinan belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 155-163.
- Panadero, E. (2020). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 11, 422.
- Pratiwi, M. A., & Handayani, S. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(1), 45-56.
- Rahmawati, I., & Putra, D. A. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 210-219.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2021). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 12(4), 148-162.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21-30.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2022). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 36(4), 567-584.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910.
- Wahidah, A. Z. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi TikTok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 676-691.
- Yilmaz, E., & Demir, A. (2021). Academic time management and university students' academic achievement. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 88-99.