

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Indonesia menempatkan pendidikan sebagai salah satu aspek strategis dalam pembangunan nasional. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri, demokratis, serta bertanggung jawab. Undang-undang tersebut juga menegaskan pemerataan akses terhadap pendidikan, peningkatan mutu, relevansi, serta efisiensi dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia.

Selain itu, Indonesia memiliki target untuk mendukung pencapaian visi Indonesia Emas 2045 dengan menjadi negara maju dimana terdapat beberapa visi dan salah satunya adalah berorientasi pada peningkatan daya saing sumber daya manusia (Indonesia2045.go.id, 2025). Pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu fondasi utama dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berdaya saing di tingkat global. Namun, berdasarkan data World Population Review tahun 2026, kualitas pendidikan Indonesia menempati peringkat ke-67 dari 203 negara yang disurvei. Tabel berikut menyajikan perbandingan peringkat pendidikan Indonesia dengan beberapa negara di Asia Tenggara yang memiliki posisi lebih tinggi.

Tabel 1.1 Perbandingan Peringkat Pendidikan Indonesia dengan Negara Tetangga

Negara	Peringkat Pendidikan
Singapura	11
Brunei Darussalam	47

Negara	Peringkat Pendidikan
Vietnam	53
Indonesia	67

Sumber: World Population Review (2026)

Hal ini disebabkan karena dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia masih terdapat berbagai tantangan, salah satunya yang berkaitan dengan kapasitas siswa. Berbagai permasalahan yang kerap muncul di antaranya adalah rendahnya dorongan untuk belajar, kecenderungan menunda penyelesaian tugas, serta keterbatasan kapasitas siswa dalam memahami materi pembelajaran. Sebagai pelajar, siswa pada dasarnya memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan dan menyelesaikan setiap tugas yang diberikan secara optimal. Sikap disiplin dan tanggung jawab memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran sekaligus membentuk karakter yang positif. Kemampuan untuk menyelesaikan dan mengumpulkan tugas secara tepat waktu sesuai dengan aturan atau ketentuan yang berlaku merupakan salah satu indikator disiplin dan tanggung jawab yang baik (Hayashi et al., 2025).

Perilaku suka menunda-nunda pekerjaan biasa disebut juga dengan prokrastinasi. Dalam pendidikan, masalah tersebut dikenal dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sengaja dan berulang dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik (Adejuna & Ardi, 2024). Penundaan akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas, menghindari tugas yang dirasa tidak nyaman atau sulit, serta cenderung menyalahkan faktor eksternal ketika tugas akademik tidak selesai sesuai rencana (Latifah et al., 2023). Prokrastinasi

akademik merupakan fenomena yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, emosional, dan perilaku, serta berdampak terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan siswa maupun mahasiswa di seluruh dunia (Ramadhani et al., 2026).

Sejalan dengan penelitian Ramadhani et al., (2026), penelitian lain menegaskan prokrastinasi akademik ini dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya terlalu banyak gangguan, beban tugas dan kewajiban sampai kurangnya manajemen waktu yang baik (Amel et al., 2024). Kebiasaan menunda membuat waktu belajar terbatas, kualitas tugas menurun, serta meningkatkan stres dan tekanan mental yang pada akhirnya berimplikasi negatif terhadap prestasi akademik serta hasil belajar siswa. Dengan kata lain, prokrastinasi menghambat manajemen waktu yang efektif dan dapat menjadi pola berulang yang memperburuk produktivitas serta kebiasaan belajar siswa (Kooren et al., 2024). Hal-hal terkait prokrastinasi akademik tersebut dapat memperburuk kemajuan para siswa sehingga sulit untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi.

Data menunjukkan dari penelitian Ardan et al., (2024), memperlihatkan hasil data prokrastinasi akademik dari 171 siswa SMK di salah SMK Negeri 5 di Semarang sebagai berikut:

Tabel 1.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMKN 5 Semarang

Kategori	Frekuensi (Jumlah siswa)	Persentase (%)
Sangat rendah	0	0%
Rendah	42	25%
Tinggi	108	65%
Sangat tinggi	11	10%
Jumlah	171	100%

Sumber: Data hasil penelitian Ardan et al., (2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa masih ada banyak siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi dengan jumlah siswa sebanyak 108 atau 65%, prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi sebanyak 11 atau 10% dan rendah sebanyak 42 siswa atau 25% dari total keseluruhan siswa yang diuji. Selain itu, hasil penelitian Dayantri & Netrawati (2023) di SMA Negeri 8 Padang mengungkapkan bahwa 180 siswa atau 63,6% dari total responden berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Ditambah lagi, hasil penelitian di Jakarta Barat yang dilakukan oleh Gunawan & Hastuti (2024) mengungkap bahwa siswa-siswa sekolah menengah memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan Yuhan & Yamleam (2021) di SMKN 11 Kota Bekasi menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi berpengaruh signifikan pada penurunan hasil belajar, performa dan prestasi belajar para siswa. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu faktor penurunan hasil belajar siswa SMK (Lestari et al., 2022; Dianis et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang cukup serius di Indonesia.

SMKN 8 Jakarta merupakan salah satu SMK Negeri unggulan dengan capaian peringkat ke-7 di Provinsi DKI Jakarta dan posisi ke-926 secara nasional berdasarkan hasil UTBK 2023 yang dirilis oleh LTMPT (Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi) (LTMPT, 2023). Namun demikian, sekolah tersebut masih menghadapi persoalan prokrastinasi akademik di kalangan

siswanya. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 8 Jakarta. Berdasarkan pengamatan di kelas, terlihat sejumlah siswa tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan dimana ditunjukkan melalui perilaku tidak langsung memulai tugas, terutama saat pengawasan guru berkurang, seperti ketika guru meninggalkan kelas sementara. Pada kondisi tersebut, siswa cenderung melakukan aktivitas lain di luar pembelajaran, seperti berbincang dengan teman, menggunakan ponsel untuk aktivitas non-akademik, berjalan-jalan di dalam kelas, atau tidak segera membuka maupun membaca instruksi tugas, sehingga pengerjaan tugas baru dilakukan mendekati waktu pengumpulan. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil pra-riset yang dilaksanakan di sekolah yang sama dengan melibatkan 20 responden dari berbagai program keahlian kelas 10 dan kelas 11, yaitu dari Pemasaran yang terdiri dari Bisnis Ritel serta Bisnis Digital, MPLB (Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis) yang terdiri dari Manajemen Perkantoran serta Manajemen Logistik, Akuntansi, ULW (Usaha Layanan Wisata) dan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak).



Gambar 1.1 Hasil Pra-Riset Prokrastinasi Akademik Siswa SMKN 8 Jakarta

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026)

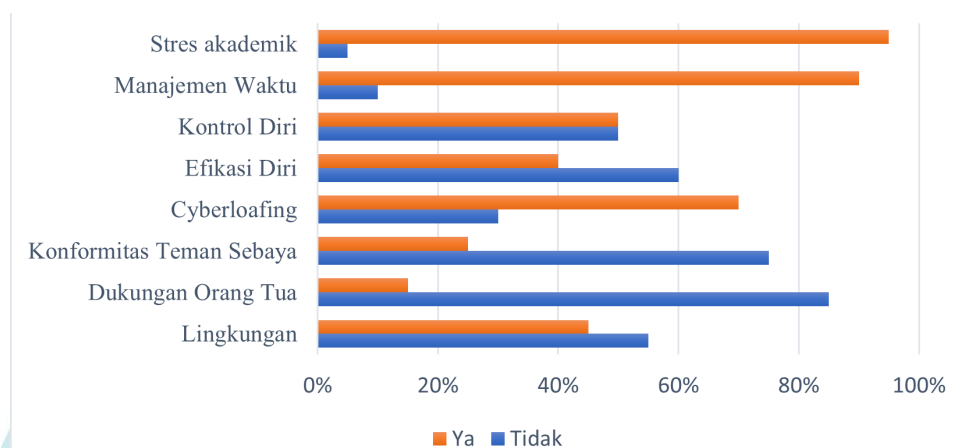
Hasil pra-riset di atas menunjukkan bahwa sekitar 75%-95% menjawab 'Ya' pada unsur-unsur pertanyaan yang menunjukkan adanya prokrastinasi akademik dimana 75% menjawab 'Ya' dari pertanyaan tentang pernah menunda mengerjakan tugas walau tugasnya penting dilanjut 95% menjawab 'Ya' dari pertanyaan tentang sering mengerjakan tugas mendekati *deadline* (tenggat waktu) dan 85% menjawab 'Ya' dari pertanyaan tentang rencana jadwal yang tidak terlaksana karena memilih melakukan aktivitas lain. Berdasarkan data dari hasil pra-riset tersebut dapat disimpulkan bahwa di SMKN 8 Jakarta masih terdapat perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa yang menjadi urgensi dan masalah utama dalam penelitian ini.

Selain prokrastinasi akademik, perilaku lain yang juga menjadi perhatian adalah *cyberloafing*. *Cyberloafing* didefinisikan sebagai penggunaan internet atau perangkat teknologi untuk kepentingan non-akademik selama waktu yang seharusnya digunakan untuk memenuhi kewajiban belajar siswa (Alyahya & Alqahtani, 2022). *Cyberloafing* memiliki efek negatif bagi efektivitas pembelajaran, mulai dari menurunnya pemahaman materi hingga penurunan hasil pencapaian belajar (Putri, 2025). Waktu yang terus tersita untuk menggunakan internet dan teknologi secara perlahan membuat individu terbiasa mengabaikan tanggung jawabnya, sehingga *cyberloafing* teridentifikasi sebagai salah satu hal yang memperparah kebiasaan prokrastinasi akademik (Margaretha et al., 2022). Menariknya, dampak negatif dari perilaku ini tidak hanya menjadi isu di tingkat perkuliahan saja, tetapi juga menjadi masalah bagi anak-anak di jenjang Sekolah Menengah

Kejuruan (SMK). Temuan terbaru yang dilakukan Nuzula & Fahmawati, (2024) dan Yulianti et al (2025) mengonfirmasi bahwa siswa SMK yang kerap melakukan *cyberloafing* ini mengalami penurunan efektivitas belajar yang cukup signifikan. Kondisi tersebut menjadi risiko bagi anak-anak SMK yang pada dasarnya dihadapkan pada persoalan dan tantangan khusus, yakni besarnya tuntutan penyelesaian tugas atau praktik dalam kurun waktu yang terbatas (Christensen & Huwae, 2024).

Ditambah lagi, berdasarkan observasi yang peneliti sudah lakukan juga selama di SMKN 8 Jakarta, terdapat faktor-faktor yang menyebabkan siswa sering menunda penyelesaian kewajiban dimana siswa merasa susah membagi waktu, merasa tertekan dengan banyaknya kewajiban dan juga gangguan seperti *game online*, sosial media ataupun hal terkait internet lainnya. Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, di antaranya stres akademik, manajemen waktu, kontrol diri, dan efikasi diri (Mu'alima, 2021; Puspita & Kumalasari, 2022; Arlinda et al., 2025). Sementara itu, faktor eksternalnya seperti distraksi penggunaan gawai/internet atau *cyberloafing*, pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua dan lingkungan (Mu'alima, 2021; Güleç & Yıldız, 2024; Nabila, 2023). Oleh karena itu, peneliti melakukan pra-riset terhadap 20 siswa yang sama guna mengidentifikasi dan memastikan faktor-faktor awal yang melatarbelakangi terjadinya penundaan, berdasarkan faktor

yang berkaitan dengan variabel prokrastinasi akademik dari beberapa penelitian sebelumnya.



Gambar 1.2 Hasil Pra-Riset Tendensi Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa SMKN 8 Jakarta

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pra-riset, diketahui bahwa adanya dua faktor internal dan satu faktor eksternal dengan jawaban ‘Ya’ tertinggi yang menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik di SMKN 8 Jakarta yaitu stres akademik (95%), manajemen waktu (90%) dan *cyberloafing* (70%). Berdasarkan hal tersebut, ketiga variabel itu dinilai memiliki relevansi yang kuat sehingga layak untuk dikaji secara lebih mendalam dalam penelitian ini. Hasil tersebut juga konsisten dengan temuan sebelumnya serta didukung oleh penelitian terdahulu. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada tiga variabel utama, yakni stres akademik, manajemen waktu dan *cyberloafing*, guna menganalisis tingkat pengaruhnya pada prokrastinasi akademik siswa di SMKN 8 Jakarta. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan dikarenakan dibutuhkan hasil yang lebih pasti dan tervalidasi secara empiris dari subjek responden yang jauh lebih banyak.

Hasil pra-riset ini juga diperkuat oleh wawancara dengan guru di SMKN 8 Jakarta. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, teridentifikasi bahwa beban tugas yang menumpuk menjadi salah satu pemicu tekanan psikologis bagi siswa, yang berakibat pada penurunan motivasi untuk segera menyelesaikan tanggung jawab akademik. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan prokrastinasi akademik berupa penggunaan gawai secara non-produktif pada saat jam pelajaran, terutama ketika pengawasan di dalam kelas berlangsung tidak optimal. Aktivitas penggunaan gawai tersebut cenderung tidak relevan dengan tujuan pembelajaran dan menghambat penyelesaian tugas siswa. Hal tersebut menjadi hambatan yang serius mengingat siswa SMK memiliki kewajiban untuk bisa menyelesaikan kewajiban akademik sekaligus kewajiban praktik dikarenakan tuntutan bahwa siswa SMK harus memiliki keterampilan untuk bekerja.

Seperti yang sudah terlihat pada tabel 1.3, salah satu faktor yang ada adalah bagian stres akademik. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh pandangan bahwa stres akademik merupakan kondisi ketika siswa merasakan tekanan, frustrasi, serta ketidaknyamanan yang dapat menurunkan semangat belajar. Kondisi tersebut tidak hanya menyebabkan penurunan hasil belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Berbagai artikel ilmiah penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik (Anandari et al., 2024; Amel et al., 2024; Dosista et al., 2025). Namun, ada penelitian yang mengungkapkan

sebaliknya, ketika stres akademik meningkat, prokrastinasi akademik bisa menurun dikarenakan faktor ingin cepat menyelesaikan suatu kewajiban agar menghilangkan salah satu tekanan stres dari kewajiban yang ada (Rahayu & Sari, 2023; Arwina et al., 2022). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan hasil atau temuan yang saling bertentangan mengenai hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Adanya perbedaan tersebut mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut agar memperoleh pemahaman yang lebih jelas.

Hal lain pada tabel 1.3 yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola waktu dan sumber daya secara efektif serta efisien dalam rangka mencapai tujuan. Manajemen waktu yang buruk memengaruhi performa dan penurunan hasil belajar serta menjadi salah satu faktor prokrastinasi akademik. Keterlambatan menyelesaikan tugas terjadi akibat manajemen waktu yang tidak efisien sehingga tidak ada kejelasan prioritas dalam mengerjakan tugas (Turnip et al., 2025; Bunda & Sano, 2023).

Faktor selanjutnya yang dilakukan oleh para siswa adalah *Cyberloafing*. *Cyberloafing* dalam hal pendidikan adalah perilaku untuk menggunakan internet ataupun teknologi untuk tujuan non-akademik baik itu yang dilakukan oleh siswa maupun guru selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung (Putri, 2025). Perilaku ini dapat berupa menggunakan internet dan teknologi untuk mengakses hiburan seperti bermain *game*, menonton video, mengobrol melalui aplikasi internet, belanja *online*, melihat sosial media dan lain-lain yang masih

berkaitan dengan internet dan teknologi di luar kegiatan kelas dan belajar (Alyahya & Alqahtani, 2022b). *Cyberloafing* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik dan berdampak pada penurunan produktivitas serta tingkat fokus siswa dalam belajar, performa dan potensi penurunan prestasi siswa (Margaretha et al., 2022; Indriana & Laksmiwati, 2025).

Selain itu, masalah seperti stres akademik dan manajemen waktu juga memiliki pengaruh terhadap *cyberloafing* (Muharammi, Putri, et al., 2025; Lim & Teo, 2024). Hal tersebut membuat *cyberloafing* memiliki kecenderungan dalam penelitian ini untuk menjadi mediasi dikarenakan terdapat celah antara stres akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Celah tersebut adalah mengenai apa yang sebenarnya dilakukan siswa setelah merasakan stres dan kurangnya manajemen waktu yang baik. Celah tersebut terisi dengan *cyberloafing* sesuai dengan temuan Güleç & Yıldız (2024) dan Asghar & Tariq, (2025) yang menempatkan *cyberloafing* sebagai mediasi dimana menyebutkan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres tinggi dan rendahnya kemampuan diri untuk disiplin dengan waktu cenderung mengalami penurunan kemauan diri (*willpower*) sampai membuat siswa memilih melakukan aktivitas digital non-akademik di kelas sehingga membuat stres dan ketidakmampuan mengelola waktu tidak serta-merta menyebabkan prokrastinasi, tetapi terlebih dahulu muncul dalam bentuk *cyberloafing* sebagai strategi *coping* yang tidak produktif.

Sejalan dengan itu, penelitian Agrawal & Krishna (2025) juga menunjukkan bahwa ketika siswa menghadapi stres akademik, mereka cenderung mencari cara cepat untuk meredakan tekanan, seperti mengakses internet sebagai mekanisme *coping*, yang pada akhirnya menyita waktu dan perhatian belajar serta memicu prokrastinasi akademik. Dengan demikian, stres akademik dinilai dapat memengaruhi prokrastinasi akademik secara tidak langsung melalui *cyberloafing*. Ditambah lagi, siswa mungkin sudah mampu merencanakan manajemen waktu dengan baik, tetapi keterlibatan dalam *cyberloafing* membuat persepsi waktu menjadi terdistorsi sehingga rencana tersebut tidak terlaksana (Korzynski & Protsiuk, 2022). Ini didukung oleh adanya persepsi waktu yang berubah pada psikologi manusia yang sedang candu dalam menggunakan sesuatu seperti menggunakan internet ataupun telepon genggam (Vinci et al., 2025; Siwi, 2025). Contohnya adalah ketika siswa merasa baru beberapa menit bermain telepon genggam, tetapi waktu aslinya sudah lebih dari satu jam yang mana ini membuat penundaan terhadap kewajiban akademik dapat terjadi.

Penelitian ini memiliki urgensi dimana prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang kerap dialami oleh berbagai kalangan siswa, yang berdampak pada menurunnya produktivitas serta menghambat pencapaian perkembangan belajar secara optimal. Kondisi ini juga berpotensi memengaruhi hasil belajar siswa yang tercermin dalam nilai akademik, sebagaimana telah diuraikan pada pernyataan sebelumnya. Padahal menurut Ghufron, 2003 (dalam Lestari et al., 2022) menyebutkan nilai sekolah berperan

penting dalam penentuan kelulusan. Selain itu, penelitian ini semakin relevan karena adanya *research gap*, yaitu ketidakkonsistenan temuan penelitian terdahulu mengenai pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Di sisi lain, kajian mengenai *cyberloafing* di Indonesia, khususnya pada siswa SMK, masih tergolong terbatas. Hingga saat ini juga belum ditemukan penelitian yang mengkaji kombinasi antara stres akademik, manajemen waktu, *cyberloafing*, dan prokrastinasi akademik, sehingga penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi terhadap pengembangan dan pengayaan kajian ilmiah di bidang tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan mempertimbangkan *cyberloafing* sebagai faktor yang turut terjadi pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi oleh guru maupun pihak terkait lainnya untuk mengurangi faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, sehingga kualitas sumber daya manusia dapat terus ditingkatkan secara bertahap. Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta dengan judul penelitian, yaitu “Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Cyberloafing* sebagai Variabel *Intervening* pada Siswa SMKN 8 Jakarta”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan data-data dan latar belakang penelitian yang peneliti sudah susun dan kumpulkan, maka rumusan masalah penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah stres akademik berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta?
2. Apakah manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta?
3. Apakah stres akademik berpengaruh positif terhadap *cyberloafing* pada siswa SMKN 8 Jakarta?
4. Apakah manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap *cyberloafing* pada siswa SMKN 8 Jakarta?
5. Apakah *cyberloafing* berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta?
6. Apakah stres akademik berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik melalui *cyberloafing* sebagai variabel *intervening* pada siswa SMKN 8 Jakarta?
7. Apakah manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik melalui *cyberloafing* sebagai variabel *intervening* pada siswa SMKN 8 Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya pada bagian pertanyaan penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh positif stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta.
2. Untuk menganalisis pengaruh negatif manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta.
3. Untuk menganalisis pengaruh positif stres akademik terhadap *cyberloafing* pada siswa SMKN 8 Jakarta.
4. Untuk menganalisis pengaruh negatif manajemen waktu terhadap *cyberloafing* pada siswa SMKN 8 Jakarta.
5. Untuk menganalisis pengaruh positif *cyberloafing* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 8 Jakarta.
6. Untuk menganalisis pengaruh positif stres akademik terhadap prokrastinasi akademik melalui *cyberloafing* sebagai variabel *intervening* pada siswa SMKN 8 Jakarta.
7. Untuk menganalisis pengaruh negatif manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik melalui *cyberloafing* sebagai variabel *intervening* pada siswa SMKN 8 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, baik secara teoretis maupun praktis, bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan manajemen

perilaku, khususnya dalam memahami regulasi diri siswa di SMK. Hasilnya diharapkan memperkaya kajian tentang pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, serta menawarkan perspektif baru melalui peran *cyberloafing* sebagai variabel *intervening* dalam menjelaskan pengaruh distraksi digital terhadap perilaku menunda tugas di era digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMKN 8 Jakarta

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan praktis bagi pihak sekolah, khususnya guru dan staf kesiswaan, dalam memahami dinamika perilaku siswa.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam menambah wawasan, pengetahuan, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang diteliti, khususnya terkait pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan *cyberloafing* sebagai variabel *intervening*.

c. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih ilmiah dalam pengembangan kajian perilaku organisasi pendidikan dan psikologi belajar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain untuk memperdalam analisis mengenai fenomena prokrastinasi di sekolah menengah kejuruan.

d. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik, manajemen waktu, serta *cyberloafing*.

