

## ***Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi***

Lea Marsita Sari<sup>1</sup>

Niken Titi Pratitis<sup>2</sup>

Astri Haryanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

E-mail: [leamarsita@gmail.com](mailto:leamarsita@gmail.com)

### ***Abstract***

*The tendency of academic procrastination can have a negative impact on students, which results in assignments not being completed optimally and even being late in the deadline for submission. This study aims to determine the relationship between internal locus of control and time management skills with academic procrastination in students who are taking thesis at the Faculty of Psychology. This study uses quantitative research methods, the subject is 103 students of the Faculty of Psychology who take the script. Hypothesis testing using multiple regression analysis, the results of the first hypothesis test showed that the internal locus of control variable had no significant effect on the tendency of academic procrastination. The results of the second hypothesis test show that time management skills have a significant effect on the tendency of academic procrastination. The results of the third hypothesis test show that internal locus of control and time management skills are jointly significantly related to academic procrastination. Internal locus of control and time management skills together contributed 60.4% related to academic procrastination.*

**Keywords:** *Academic procrastination, internal locus of control, time management skills*

### ***Abstrak***

*Kecenderungan prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif bagi mahasiswa, yang mengakibatkan tugas tidak terselesaikan dengan maksimal bahkan terlambat dalam batas waktu pengumpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi di Fakultas Psikologi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, subjek berjumlah 103 mahasiswa Fakultas Psikologi yang menempuh skripsi. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda, hasil uji hipotesis pertama menunjukkan menunjukkan variabel internal locus of control tidak signifikan pengaruhnya terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan kemampuan manajemen waktu signifikan berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu secara simultan memiliki korelasi signifikan dengan prokrastinasi akademik. Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu secara bersama-sama memberi sumbangan sebesar 60,4% pada prokrastinasi akademik.*

**Kata kunci:** *Prokrastinasi akademik, internal locus of control, kemampuan manajemen waktu*

---

## Pendahuluan

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 49 Tahun 2014 menyebutkan bahwa, bentuk pembelajaran program pendidikan sarjana diwajibkan untuk melakukan penelitian dibawah bimbingan dosen dalam rangka pengembangan pengetahuan dan keterampilan serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan daya saing bangsa. Terkait dengan tuntutan tersebut kewajiban mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir atau dikenal dengan istilah skripsi. Kewajiban mahasiswa menyelesaikan skripsi menentukan berhak atau tidaknya seorang mahasiswa memperoleh gelar sarjana. Penyelesaian skripsi memerlukan biaya, tenaga, waktu dan perhatian yang tidak sedikit. Mahasiswa pada umumnya memiliki waktu satu semester atau kurang lebih enam bulan untuk menyelesaikan skripsi, meskipun banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi (Darmono & Hasan, 2002).

Peneliti melakukan wawancara tentang perilaku penundaan di lingkup akademik dengan beberapa mahasiswa semester akhir yang sedang memprogram skripsi. Hasil wawancara menunjukkan 8 dari 10 mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dengan berbagai alasan seperti, adanya rasa malas, jenuh, sulitnya mencari referensi, sulitnya melakukan bimbingan dengan dosen dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skripsi merupakan tugas mandiri mahasiswa sehingga mahasiswa dituntut untuk menetapkan jadwal kerja pribadi. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengerjakan ataupun tidak mengerjakan. Konsekuensi yang didapatkan mahasiswa apabila tidak segera mengerjakan dan menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan yaitu tidak dapat lulus tepat waktu. Penelitian Bruno (dalam Triana, 2013) menunjukkan 60% mahasiswa mengalami penundaan akademik dan perilaku penundaan akademik dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa yang bersifat global.

Ellis & Knaus (1977) juga menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa di luar negeri melakukan penundaan dalam makna luas (dalam Rumiani, 2006). Burka dan Yuen (dalam Triana, 2013) bahkan mengemukakan bahwa penundaan sebenarnya terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Hal ini cukup menjadi bukti adanya kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan akademik yang menjadi tanggung jawab mereka selama studi. Menurut Ellis dan Knaus (dalam Muis & Jannah, 2014) fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas. Ini merupakan indikasi dari perilaku menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas, yang dalam psikologi disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "pro" yang berarti "maju", kedepan, lebih menyukai dan "crastinus" yang berarti "besok" (Steel dalam Fauziah, 2015). Seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi akan lebih menyukai mengerjakan tugasnya besok daripada mengerjakan hari itu juga. Ditekankan Solomon & Rothblum (1984) bahwa prokrastinasi menggambarkan kecenderungan seseorang untuk menunda

---

dalam memulai maupun menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas menjadi terhambat, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat. Jika penundaan tersebut terjadi terkait dengan tugas akademik, maka termasuk dalam prokrastinasi akademik.

Kecenderungan prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif bagi mahasiswa, karena penundaan mengakibatkan waktu terbuang dengan sia-sia. Bahkan, prokrastinasi mengakibatkan tugas tidak terselesaikan dengan maksimal bahkan terlambat dalam batas waktu pengumpulan. Menurut DeBruin dan Rudnick (dalam Saman, 2017) konsekuensi dari prokrastinasi akademik adalah meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian, kegagalan untuk memenuhi tenggang waktu pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang buruk, nilai yang lebih rendah dan buruknya persiapan ketika menghadapi ujian. Dikatakan Triana (2013) bahwa individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya bukan karena menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, hanya saja individu tersebut mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Individu yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator (Fauziah, 2015), cenderung mengerjakan tugas dihari H-1 hingga hari H batas pengumpulan, meskipun mereka sadar bahwasannya perilaku tersebut menimbulkan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Burka dan Yuen (dalam Tjundjing, 2008) bahwa prokrastinator seringkali merasa optimis terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada saat mendekati tenggang waktu.

Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan waktu prokrastinator cenderung buruk atau lemah. Kenyataannya tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan manajemen waktu yang baik. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma (Djamarah, 2002). Hal ini berarti hampir semua mahasiswa yang buruk pengelolaan waktunya berpeluang menjadi prokrastinator. Lakein (Tjundjing, 2008) mengemukakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (determining needs), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (goal setting), memprioritaskan, dan merencanakan (planning) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Kemampuan individu dalam mengalokasikan waktu guna mencapai tujuan, sangat diperlukan dalam proses belajar. Melalui manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat menentukan antara kebutuhan dan keinginan sehingga dapat mengetahui mana yang menjadi prioritasnya. Maka ketika mahasiswa tidak mampu mengelola waktu maka kecenderungan melakukan prokrastinasi menjadi tinggi. Pengelolaan waktu yang buruk, sebenarnya ada faktor lain yang juga cukup berperan dalam mendorong seorang mahasiswa menjadi prokrastinasi atau tidak, yaitu keyakinan atau persepsi individu terhadap sumber-sumber kejadian yang berpengaruh dalam hidupnya. Menurut Rotter hal tersebut dalam istilah psikologi dikenal sebagai *locus of control* (Schultz & Schultz, 2015). Kutanis, Mesci dan Ovdur (dalam Widjaja, 2014) menyebutkan *locus of control* sebagai keyakinan dalam diri

---

individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengontrol peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Keyakinan individu untuk mengontrol peristiwa dalam kehidupannya tersebut terdiri dari *internal locus of control* dan *external locus of control*.

Rotter (Schultz & Schultz, 2015) berpendapat individu dengan *internal locus of control* memiliki keyakinan bahwa yang terjadi pada dirinya karena pengaruh dirinya sendiri, sedangkan *external locus of control* memiliki keyakinan bahwa faktor yang ada diluar kontrolnya akan mempengaruhi perilakunya. Mahasiswa memaknai tugas perkuliahan sebagai hal yang dapat dikendalikan atau disebut memiliki *internal locus of control*. Individu dengan *internal locus of control* akan mengambil tindakan yang efektif dalam menghadapi tugasnya serta mempertimbangkan konsekuensinya. Dapat dikatakan mahasiswa dengan *internal locus of control* akan cenderung merespon kewajiban sebagai mahasiswa dalam mengerjakan tugas tersebut dengan berusaha mengerjakan tugasnya sesegera mungkin. Individu yang melakukan penundaan akan menyebabkan penundaan lainnya. Semakin sering penundaan dilakukan akan menjadikan hal tersebut sebuah kenyamanan dan akan dilakukan berulang.

Prokrastinasi akademik dilakukan secara berulang akan menghambat kelulusan pada mahasiswa. Hal ini menjadikan fenomena prokrastinasi akademik perlu diperhatikan dan dijadikan evaluasi baik dari mahasiswa maupun pendidik. Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya tentang prokrastinasi akademik dan *internal locus of control*, serta manajemen waktu sebagai variabel penelitian cukup banyak. Diantaranya adalah penelitian Asri dan Puspitadewi (2017) tentang hubungan antara *internal locus of control* dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada penyelesaian tugas perkuliahan mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *internal locus of control* maka semakin tinggi tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Purnomo dan Izzati (2013) menunjukkan adanya hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian Sandra dan Djalali (2013) tentang manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi juga pernah dilakukan dengan hasil dari penelitian tersebut adalah adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan efikasi diri dengan prokrastinasi. Penelitian Kartadinata dan Tjundjing (2008) tentang prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. Penelitian yang menggunakan subjek mahasiswa membuktikan bahwa individu dengan manajemen waktu yang rendah, cenderung prokrastinasinya tinggi. Begitu juga sebaliknya. Selanjutnya penelitian Suryo (2017) tentang hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa. Hasilnya individu dengan manajemen waktu yang tinggi, cenderung tingkat prokrastinasinya rendah.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian jenis kuantitatif. Penelitian ini bersifat penelitian korelasional, bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel

---

*independent* (*Internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu) dan variabel *dependent* (Prokrastinasi Akademik). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik untuk dikerjakan dikemudian hari tanpa adanya tujuan dan alasan penundaan, penundaan dilakukan secara sengaja dan berulang. Definisi operasional ini diambil dari teori definisi yang dikemukakan Schouwenburg (dalam Ferrari, 1995) yang indikatornya adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Alat yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik ini adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala tersebut berdasarkan aitem pertanyaan yang sesuai dengan indikator. Jumlah aitem pada skala prokrastinasi akademik yaitu 32 aitem.

Individu dengan *internal locus of control* merupakan individu yang menganggap bahwa ketrampilan (*skill*), kemampuan (*ability*) dan usaha (*effort*) lebih menentukan apa yang mereka peroleh dalam hidup. Definisi operasional tersebut diambil dari teori definisi yang dikemukakan Rotter (1994), aspeknya adalah *power full, will power, believed individual control* dan *individual change*. Indikatornya yaitu segala yang dicapai individu adalah hasil dari usahanya, menjadi pimpinan karena kemampuan sendiri, keberhasilan individu karena kerja keras, segala yang diperoleh individu bukan karena keberuntungan, kemampuan individu menentukan kejadian dalam hidup, kehidupan individu ditentukan oleh tindakannya dan kegagalan yang dialami individu akibat perbuatan sendiri. Alat yang digunakan untuk mengukur *internal locus of control* ini adalah skala *internal locus of control* yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala tersebut berdasarkan aitem pertanyaan yang sesuai dengan indikator. Jumlah aitem pada skala *internal locus of control* yaitu 42 aitem.

Kemampuan manajemen waktu adalah kemampuan mengatur diri dalam menggunakan waktu dengan efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan, penjadwalan dan melaksanakan tanggung jawab atas pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Definisi operasional tersebut diambil dari teori definisi yang dikemukakan Macan (dalam Suryo, 2015). Kemampuan manajemen waktu diukur menggunakan skala manajemen waktu berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Macan (dalam Aprilia, 2017) yang terdiri dari penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme dari manajemen waktu dan preferensi untuk terorganisasi. Alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan manajemen waktu ini adalah skala kemampuan manajemen waktu yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala tersebut berdasarkan aitem pertanyaan yang sesuai dengan indikator. Jumlah item pada skala kemampuan manajemen waktu yaitu 24 aitem.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang memprogram skripsi. Jumlah populasi dalam penelitian ini terdiri dari 140. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan *quota random sampling*. Jumlah mahasiswa yang memprogram skripsi yaitu 140 mahasiswa. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan (1970), jika populasi sebanyak 140 mahasiswa maka sampel minimalnya adalah 103 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket

---

atau kuisioner. Data dalam penelitian ini diperoleh dari alat pengumpulan berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala *internal locus of control*, skala kemampuan manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik. Teknik dalam pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan model Likert.

## Hasil

Metode analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis regresi berganda, dengan alasan penelitian ini terdiri dari dua variabel *independent* yaitu *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu serta satu variabel *dependent* yaitu prokrastinasi akademik. Sebelum analisa data, terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Menurut Ghozali (2013), uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi, kedua variabel mempunyai distribusi normal atau mendekati normal. Sesuai dengan KolmogorovSmirnov, apabila nilai signifikan  $p > 0,05$ , maka dikatakan bahwa data tersebut distribusinya normal dan jika nilai signifikan  $p < 0,05$ , data dikatakan tidak normal. Uji ini dilakukan terhadap prokratinasi akademik, *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu. Hasil perhitungan uji normalitas atau p pada prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,603, pada *internal locus of control* sebesar 0,313 dan pada kemampuan manajemen waktu 0,153. Ketiga skor variabel tersebut memiliki  $p > 0,05$ , sehingga data tersebut dikatakan normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Zscore Kolmogorov-Smirnov**

Variabel	Zscore Kolmogorov-Smirnov	P
Y	0,764	0,603
X1	0,962	0,313
X2	1,134	0,153

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan derajat hubungan antara masing-masing variabel dengan cara membandingkan antara regresi linier dengan regresi kuadratik. Perbedaan ini diuji melalui nilai F dalam sumber perbedaan tersebut. Jika *deviation from linierity* mempunyai taraf signifikan  $p > 0,05$ , maka korelasi antara variabel dinyatakan linier. Sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka korelasi antara variabel dinyatakan tidak linier. Hasil dari uji linieritas antara prokrastinasi akademik dan *internal locus of control* menunjukkan p sebesar 0,161 dengan F sebesar 1,331, dimana hal tersebut menyatakan bahwa antara prokrastinasi akademik dengan *internal locus of control* mempunyai hubungan yang linier. Hasil uji antara prokrastinasi akademik dan kemampuan manajemen waktu menunjukkan F sebesar 1,756 dengan p sebesar 0,025, dimana hal tersebut menyatakan bahwa antara prokrastinasi akademik dan kemampuan manajemen waktu mempunyai hubungan yang tidak linier.

Penelitian ini menggunakan teknik statistik parametrik yaitu analisis regresi berganda dengan menguji variabel prokrastinasi akademik, *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Hasil analisa regresi menunjukkan harga  $F = 76,260$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti kemampuan manajemen waktu dan *internal locus of control* secara bersama-

---

sama signifikan berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Artinya hipotesis ada hubungan *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diterima. Hasil analisa regresi parsial menunjukkan harga  $t = -10,825$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk variabel kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, variabel manajemen waktu signifikan berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik, dimana semakin baik kemampuan manajemen waktu kecenderungan prokrastinasi akademik kecil dan sebaliknya. Hasil analisa regresi parsial juga menunjukkan harga  $t = -0,092$  pada  $p = 0,927$  ( $p > 0,05$ ) artinya variabel *internal locus of control* tidak signifikan pengaruhnya terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Artinya hipotesis ada hubungan *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik tidak diterima dan hipotesis kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diterima.

Persamaan garis regresi yang dihasilkan pada penelitian ini adalah  $Y = \beta_0 x_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2$ , dimana  $\beta_1 = 143,639$ ,  $\beta_2 = -0,774$  dan  $\beta_3 = -0,007$ . Hasil analisis regresi juga menghasilkan harga  $r^2 = 0,604$  yang berarti *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu secara bersama-sama memberi sumbangan sebesar 60,4% maknanya 39,6% variabel lain diluar yang diteliti berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Artinya, tidak terdapat hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian oleh Izzati dan Purnomo (2013), mengenai hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi dalam penelitian tersebut dinyatakan terdapat hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *internal locus of control* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 36,8% berhubungan dengan *internal locus of control*. Maknanya terdapat faktor lain yang berkontribusi lebih besar hubungannya terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian oleh Fauziah (2015) menunjukkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor psikis yaitu mahasiswa tidak mengerti tidak mengerti tugas yang diberikan karena instruksi yang diberikan tidak jelas, tidak menguasai materi perkuliahan adanya rasa malas yang timbul dalam diri karena kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas dan lebih memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu antara kegiatan diluar kampus, kurangnya minat pada mata kuliah tertentu dan suasana hati mahasiswa. Faktor eksternal yaitu lingkungan, yang termasuk faktor eksternal adalah tingkat kesulitan tugas, tidak adanya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kurangnya referensi karena sumbernya sulit dicari dan terbatas, waktu pengumpulannya yang

---

masih lama, saling mengandalkan teman, kesibukan diluar kampus dan adanya tumpukan tugas yang banyak sehingga mahasiswa bingung tugas mana yang harus didahulukan. Hasil penelitian lain diatas dapat memperkuat bahwasannya masih banyak faktor lain yang lebih berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat kemampuan manajemen waktu, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Begitu sebaliknya, jika tingkat kemampuan manajemen waktu buruk, maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis peneliti yang kedua diterima. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryo (2017) dengan judul hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa SMA. Dalam penelitian tersebut terdapat hubungan negatif yang signifikan dan tergolong kuat antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki subjek, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya jika semakin rendah manajemen waktu yang dimiliki, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik subjek.

Hal ini sesuai dengan teori yang diutarakan Macan, dkk (1990) bahwa individu yang mampu menetapkan tujuan kegiatan, menentukan skala prioritas, mampu membuat perencanaan dan penjadwalan, mengevaluasi kegiatan, menetapkan target dan menyelaraskan antara jadwal serta kegiatan sehingga tidak melakukan penundaan tugas-tugas akademik. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Ferarri, dkk (1995) bahwa faktor eksternal yang memiliki peranan dalam meningkatkan prokrastinasi akademik adalah kondisi lingkungan tidak kondusif, kondisi lingkungan menekan penghargaan pada hasil akhir bukan proses, dan pola asuh orang tua, ketakutan mengalami kegagalan, tidak menyukai tugas dan tidak mampu dalam mengatur waktu.

Hasil penelitian untuk hipotesis ketiga, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang bersamasama signifikan berpengaruh antara *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Kemampuan manajemen waktu yang baik sangatlah diperlukan agar semua kegiatan yang telah direncanakan berjalan dengan baik pula. Kemampuan manajemen waktu membuat mahasiswa mampu melaksanakan semua tugas akademiknya dengan efektif dan efisien, sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik. Kemampuan manajemen waktu terkait dengan keyakinan yang ada dalam diri individu tentang kemampuannya dalam memajemen waktu yang disebut sebagai *internal locus of control*. Rotter (1994) mengungkapkan individu dengan *internal locus of control* cenderung menganggap bahwa keberhasilan maupun kegagalan yang dialaminya karena perilakunya sendiri. Individu dengan *internal locus of control* cenderung menganggap bahwa keterampilan, kemampuan dan usaha lebih menentukan pencapaian dalam hidupnya, termasuk dalam kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa dengan *internal locus of control* akan mengembangkan usahanya untuk meningkatkan keterampilannya dalam memajemen waktu dan kemampuan akademiknya dalam rangka melaksanakan



---

tugas-tugasnya serta berusaha mengatasi hambatan yang dihadapi ketika melaksanakan tugas akademik. Sehingga tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik. *Internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu secara bersama-sama memberi sumbangan sebesar 60,4% berhubungan dengan prokrastinasi akademik, maknanya 39,6% variabel lain diluar yang diteliti berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Ada hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Semakin rendah kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Ada hubungan *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Semakin rendah tingkat *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin tinggi tingkat *internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. *Internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu secara bersama-sama memberi sumbangan sebesar 60,4% maknanya 39,6% variabel lain diluar yang diteliti berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut; mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, melalui kemampuan manajemen waktu yang baik diharapkan mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik, hal tersebut dapat dilakukan dengan cara menetapkan tujuan dari setiap kegiatan yang dilakukan, menentukan skala prioritas antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain, melakukan perencanaan atas kegiatan yang akan dilakukan, membuat jadwal kegiatan, melakukan evaluasi setiap kegiatan yang dilakukan, menetapkan target dalam setiap kegiatan, menyelaraskan antara jadwal dengan aktivitas yang dilakukan. Bagi pendidik diharapkan melakukan evaluasi mengenai fenomena prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa sehingga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji prokrastinasi akademik dapat menggunakan variabel lain berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik.

## Referensi

- Asri, G., & Puspitadewi, N. (2017). Hubungan antara internal locus of control dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada penyelesaian tugas perkuliahan mahasiswa fip unesa . *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol 4 No 1.
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Grasindo.
- Djalali, M., & Sandra, K. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*.

- 
- Djamarah, S. (2002). *Psikologi belajar*. PT. Rineka Cipta.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
- Fauziah, H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 123-132.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multiariat dengan program IBM SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghufron, & Risnawati. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hayyinah. (2004). Religiusitas dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologika*.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, Vol 4, No 3, hal 1-8.
- Macan, T., Shanani, C., Dibboye, R., & Phillips, A. (t.thn.). College students time management : Correlations with academic performance & stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4) 760-768.
- Milgram, N. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal Of Research In Personality*, 197-212.
- Purnomo, S., & Izzati, U. (2013). Hubungan antara internal locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2008 yang menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 1 (2) hal 1-10.
- Rifameutia, T., Zulkaida, A., Kurniati, N., Retnangingsih, & Muluk Hamdi. (2007). Pengaruh locus of control dan efikasi terhadap kematangan karir siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)* vol 2.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stress mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 37-48.
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Cipta Pustaka Media.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2015). *Teori kepribadian*. Jakarta: EGC.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive-behavior correlates. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 No.4 (503-509).
- Sugiyono, P. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryo, J. (2017). *Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa sma yang aktif dalam media sosial di Yogyakarta*. Skripsi. Sanata Dharma University.
- Tjundjing, S., & Kartadinata, I. (2008). I love you tomorrow : Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23 31-41.
- Triana, A. K. (2013). *Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (FISIPOL) Universitas Mulawarman Samarinda*.  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3328>