

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

Skripsi

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Amara Difa Nurl Hasanah Jawa Mandar
(30701900020)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

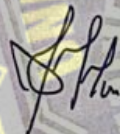
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Amara Difa Nuri Hasanah Jawa Mandar
30701900020

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si, Psi

06 Juni 2023

Semarang, 06 Juni 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Amara Difa Nuri Hasanah Jawa Mandar
NIM. 30701900020

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal Juni 2023

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M.Psi, Psikolog
2. Abdurrohman, S.Psi, M.Si
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Tanda Tangan






Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 15 Juni 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya **Amara Difa Nuri Hasanah Jawa Mandar** dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 06 Juni 2023

Yang menyatakan



Amara Difa Nuri Hasanah Jawa Mandar
30701900020

MOTTO

“Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain”

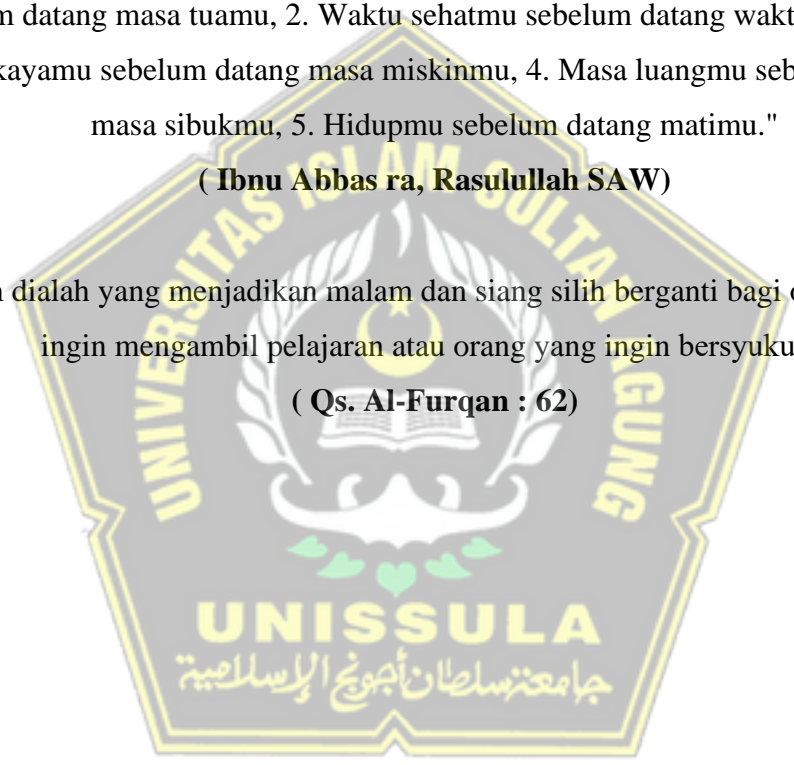
(Qs. Al-Insyirah : 7)

"Manfaatkanlah lima perkara sebelum datang lima perkara : 1. Waktu mudamu sebelum datang masa tuamu, 2. Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, 3. Masa kayamu sebelum datang masa miskinmu, 4. Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, 5. Hidupmu sebelum datang matimu."

(Ibnu Abbas ra, Rasulullah SAW)

”Dan dialah yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur.”

(Qs. Al-Furqan : 62)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim

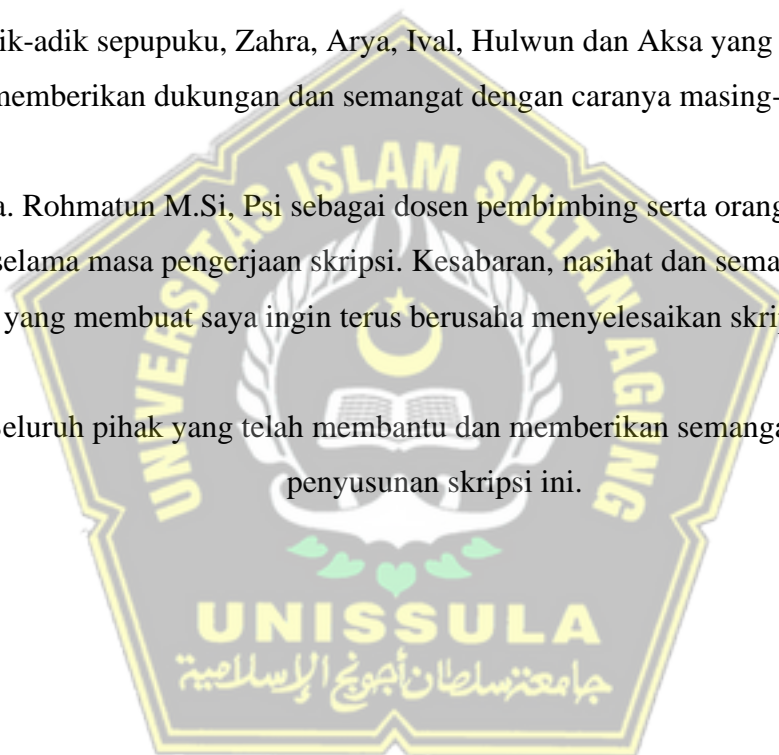
Dengan izin Allah, saya persembahkan karya ini kepada:

Kedua orangtua saya yaitu ibu Laila dan pak Hasanuddin yang selalu memberikan doa, dukungan, nasihat, motivasi dan semangat yang tulus.

Adik-adik sepupuku, Zahra, Arya, Ival, Hulwun dan Aksa yang turut serta memberikan dukungan dan semangat dengan caranya masing-masing.

Ibu Dra. Rohmatun M.Si, Psi sebagai dosen pembimbing serta orangtua pengganti saya selama masa pengerjaan skripsi. Kesabaran, nasihat dan semangat dari ibu yang membuat saya ingin terus berusaha menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayahnya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan program pendidikan untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam proses penelitian ini, peneliti mengakui bahwa banyak kesulitan-kesulitan yang ditemui, namun dengan petunjuk Allah, doa orangtua dan semua pihak yang membantu serta mendukung Alhamdulillah peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan penuh rasa hormat, peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Dra. Rohmatun M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing, mengarahkan, memberikan saran, memberikan motivasi dan dukungan.
3. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang dengan sabar mengarahkan, membimbing, sekaligus menjadi orangtua pengganti.
4. Seluruh teman-teman Fakultas Ekonomi yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dan menjadi subjek dalam penelitian ini.
5. Terimakasih kepada mahasiswa Fakultas Ekonomi atas bantuan dalam penyebaran skala penelitian ini.
6. Dekan Fakultas Ekonomi Unissula yang dengan kelapangan hatinya membantu memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang menyenangkan dan berharga kepada peneliti.

8. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
9. Pak Hasan dan Bu Laila yang doanya selalu ampuh dan tidak putus untuk mendoakan kesuksesan dan kelancaran anaknya dalam menuntaskan studi ini dengan baik.
10. Adik-adik sepupuku Zahra, Arya, Aksa, Ival dan Hulwun terimakasih atas waktu yang telah diberikan untuk menemani saya dalam mengembalikan mood.
11. Keponakan kesayanganku Akhtar, terimakasih karena sudah memberikan warna kebahagiaan tersendiri di hati bude.
12. Nissa, Dewi, Elida, Siti, Manda, Pira, Asya, Sasha, Alip, Hernz, Arina, Pika dan Rida terimakasih sudah menjadi sahabat yang selalu sabar dengan segala ocehanku, menjadi pendengar yang baik sampai saat ini.
13. Bapak Aris Munandar terimakasih atas motivasi, semangat dan nasihatnya, jika bukan karena bapak mungkin saya sudah menyerah.
14. Teman-teman angkatan 2019 yang selalu mendukung satu sama lain, telah kebersamai dan mewarnai kehidupan selama masa perkuliahan.
15. Semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat kepada peneliti yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Proses skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan keterbatasannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Wasalamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Semarang, 06 Juni 2023



Amara Difa Nurl Hasanah Jawa Mandar

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Perumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A.PROKRASTINASI AKADEMIK.....	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	14
B.MANAJEMEN WAKTU.....	16
1. Pengertian Manajemen Waktu	16
2. Aspek Manajemen Waktu	18
C.DUKUNGAN SOSIAL.....	20
1. Pengertian Dukungan Sosial	20
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	23

D. Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik.....	24
E. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Identifikasi Variabel.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Prokrastinasi akademik.....	27
2. Manajemen waktu	28
3. Dukungan sosial	28
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
3. Teknik pengambilan sampel.....	29
D. Metode Pengumpulan Data	30
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	30
2. Skala Manajemen Waktu.....	31
3. Skala Dukungan Sosial.....	32
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem.....	33
1. Validitas	33
2. Uji Daya Beda Aitem.....	34
3. Estimasi Reliabilitas Aitem.....	34
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Orientasi Kancan Penelitian	36
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
1. Persiapan Perizinan	36
2. Penyusunan Alat Ukur.....	37
3. Uji Coba Alat Ukur	39
4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur	40
5. Penomoran Ulang Dengan Nomor Baru.....	40
6. Pelaksanaan Penelitian	41

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis.....	43
D. Deskriptif Variabel Penelitian.....	45
1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik.....	45
2. Deskripsi Data Skor Manajemen Waktu.....	46
3. Deskripsi Data Dukungan Sosial.....	47
E. Pembahasan.....	48
F. Kelemahan Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan Penelitian.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi	29
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	31
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Manajemen Waktu.....	32
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	33
Tabel 5 Distribusi Nomer Aitem Skala Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 6 Distribusi Nomer Aitem Skala Manajemen Waktu	38
Tabel 7 Distribusi Nomer Aitem Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 8 Daya Beda Aitem Skala Manajemen Waktu.....	40
Tabel 9 Susunan Nomor Aitem Baru Skala Manajemen Waktu.....	41
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 11 Norma Kategorisasi Skor	45
Tabel 12 Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 13 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 14 Deskripsi Skor Skala Manajemen Waktu	47
Tabel 15 Kategori Skor Manajemen Waktu.....	47
Tabel 16 Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial.....	48
Tabel 17 Kategori Skor Dukungan Sosial	48

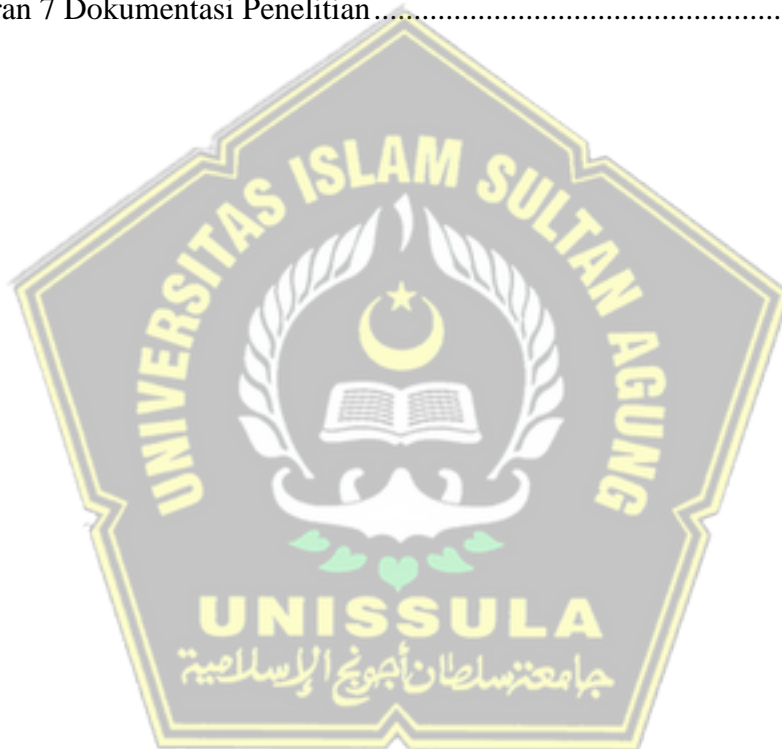
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala Prokrastinasi Akademik	46
Gambar 2. Norma Kategori Manajemen Waktu	47
Gambar 3. Norma Kategori Skala Dukungan Sosial	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	29
Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba	31
Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian.....	32
Lampiran 4 Uji Validitas dan Realibilitas.....	29
Lampiran 5 Uji Analisis Data Penelitian	31
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	32
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	31



HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Amara Difa Nurl Hasanah Jawa Mandar
Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: amaradifanurl@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada remaja. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang jurusan Akuntansi. Sample yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 36 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,924, skala manajemen waktu berjumlah 30 aitem dengan reliabilitas 0,862 dan skala dukungan sosial berjumlah 40 aitem dengan reliabilitas 0,926. Hipotesis pertama diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh skor $R=0,478$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik yang berarti hipotesis diterima. Hipotesis kedua dan ketiga menggunakan analisis korelasi persial. Uji hipotesis kedua memperoleh skor r_{x1y} 0,474 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik yang artinya hipotesis diterima. Hipotesis ketiga memperoleh skor r_{x2y} 0,333 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik yang artinya hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif dari kedua variabel bebas adalah sebesar 22,9% dan sisanya sebesar 77,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti; lingkungan, kegiatan yang dilakukan dan faktor eksternal lainnya.

Kata kunci: Prokrastinasi, Manajemen Waktu, Dukungan Sosial

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND SOCIAL SUPPORT WITH ACADEMIC PROCRASTINATION

Amara Difa Nurl Hasanah Jawa Mandar

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: amaradifanurl@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between time management and social support with academic procrastination in adolescents. The population in this study is students of the Faculty of Economics, Sultan Agung Islamic University, Semarang majoring in Accounting. The sample used in this study was 120 people. The sampling technique uses cluster random sampling. This study used three measuring instruments. The academic procrastination scale consists of 36 items with a probability coefficient of 0.924, a time management scale of 30 items with a probability of 0.862 and a social support scale of 40 items with a reliability of 0.926. The first hypothesis was tested using multiple regression analysis techniques obtained a score of $R = 0.478$ with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). This suggests that there is a significant relationship between time management and social support and academic procrastination, meaning the hypothesis is accepted. The second and third hypotheses use correlation analysis. The second hypothesis test obtained an r_{x1y} score of 0.474 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a significant relationship between time management and academic procrastination behavior, which means that the hypothesis is accepted. The third hypothesis obtained an r_{x2y} score of 0.333 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). These results show that there is a significant relationship between social support variables and academic procrastination, which means that the third hypothesis is accepted. The effective contribution of the two independent variables was 22.9% and the remaining 77.1% was influenced by other factors such as; environment, activities carried out and other external factors.

Key words: Academic Procrastination, Time Management, Social Support

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa. Proses menuju dewasa tentu saja tidak mudah, seorang remaja akan dihadapkan dengan berbagai situasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, situasi tersebut merupakan sebuah proses pendewasaan. Pada usia remaja pendidikan menjadi suatu kewajiban yang harus dijalani. Pendidikan bertujuan untuk menambah wawasan dan dapat mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki individu tersebut.

Masa perkuliahan dimulai ketika individu sudah selesai menempuh dan dinyatakan lulus dalam jenjang Sekolah Menengah Atas atau (SMA). Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau disebut dengan perguruan tinggi (Lastary & Rahayu, 2018). Mahasiswa dianggap memiliki intelektualitas atau kecerdasan yang tinggi dalam ilmu pengetahuan dan kecerdasan dalam hal berfikir dan bertindak.

Selama menuntut ilmu, sering terjadi beberapa masalah dan hambatan yang dialami oleh mahasiswa. Selain kegiatan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa di kampus, para mahasiswa juga banyak mengikuti kegiatan seperti kepanitian, UKM dan Orwama. Banyaknya kegiatan di luar kelas yang dilakukan mahasiswa, maka sangat diperlukan strategi dalam menyelesaikan tugas yang didapat.

Kebanyakan mahasiswa sering kali membuang waktu yang ada untuk hal-hal yang kurang penting seperti berkumpul dengan teman, pergi ke mall atau *café*, maupun bermain ponsel sampai berjam-jam sehingga, mahasiswa tersebut menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas kampus. Dalam bidang psikologi hal ini bisa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai niat untuk menunda menyelesaikan tugas akademik (Yip & Leung, 2016).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah *time management* atau manajemen waktu dimana mahasiswa kurang mampu membagi waktunya dengan baik. Menunda mengerjakan tugas ialah tanda

ketidaksiapan individu dalam menggunakan waktu yang ada. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif merupakan suatu hambatan yang akan membuat individu melakukan penundaan. Manajemen waktu merupakan kemampuan dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mayasari et al., 2010) menunjukkan dan memperoleh hasil bahwa 75% mahasiswa dan mahasiswi melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam berbagai aspek salah satunya kesenjangan antara waktu rencana kerja dengan kinerja aktual, sedangkan 55% mahasiswi dan mahasiswa lebih memilih menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas kuliah dan memilih mengerjakan kegiatan lain yang menurutnya lebih mengasyikan daripada belajar dan menyelesaikan tugas kuliah. Jing (2006) dalam (Rohmatun & Taufik, 2014) berpendapat atau mengatakan bahwa sebagian siswa dan siswi mempunyai kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang akhirnya memberikan dampak yang negatif untuk prestasi akademiknya.

Faktor eksternal juga dapat menjadi penyebab mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima seseorang dari oranglain maupun kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Pada bidang psikologi hal ini disebut dengan dukungan sosial. Penelitian ini mengangkat dukungan sosial teman sebaya.

Teman sebaya merupakan sumber dukungan yang penting sepanjang transisi masa dewasa khususnya pada mahasiswa. Pada saat mahasiswa merasa pesimis dalam pengerjaan tugas yang sulit, teman sebaya dapat memberikan dukungan berupa perhatian dan dapat membantu dengan cara berdiskusi mengenai tugas yang sulit tersebut.

Perilaku Prokrastinasi ini sendiri bisa dilihat pada remaja yang menunda-nunda mengerjakan tugas atau PR, terlambat mengumpulkan tugas, malas membuat catatan pembelajaran dan tidak masuk ke kelas atau membolos. Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi akademik juga menyatakan bahwa 25% pelajar sampai dengan 75% pelajar memiliki permasalahan dengan perilaku prokrastinasi

akademik (Ferrari, 1998). Penelitian di Amerika Utara menunjukkan, kira-kira terdapat 70% pelajar memiliki perilaku prokrastinasi. Konsekuensi negatif prokrastinasi ini seperti performa yang bisa dikatakan kurang, memiliki pengaruh negatif dan dapat menyebabkan penurunan dalam berprestasi (Ahmani, 2009).

Penelitian yang dilakukan Azizah & Kardiyem (2020) menyatakan bahwa 96,23% mahasiswa dan mahasiswi melakukan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas kuliah cenderung melakukan beberapa kegiatan yang menurutnya menyenangkan dan meringankan beban dalam menyelesaikan tugasnya. Penelitian yang dilakukan (Harahap, 2021) menyatakan bahwa masih ada beberapa siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas sekolah, sehingga membutuhkan waktu lebih lama atau melebihi batas waktu pengumpulan tugas.

Perilaku Prokrastinasi Akademik juga terjadi pada mahasiswa Unissula terbukti dari wawancara dengan subjek 1 (SA 21th) yang berjenis kelamin perempuan.

“Tugas kuliah lumayan si, lumayan banyak maksudnya, kalo nunda ngerjain tugas ya jelas pernah, bisa dibilang sering malahan. Nih ya gara-gara banyak tugas jadi bingung yang mana yang mau dikerjain dulu. Kalo ada tugas deadline masih lama biasanya aku nyicil si tapi dikit gak sampai selesai. Aku biasanya buat planing si kalo mau ngerjain tugas, kayak nanti malem aku harus nyelesain tugas a, dan biasanya terealisasi dan biasanya engga. Kalo temen biasanya ngajak ngerjain bareng lewat telp, kalo ngerjain tatap muka gitu jarang soalnya aku mageran kalo mau keluar”

Prokrastinasi Akademik juga terbukti dari wawancara dengan subjek 2 (AES 20th) berjenis kelamin perempuan.

“Tugas kuliah pasti ada, dan kalo nunda-nunda ngerjain juga pernah, aku tuh kalo ngerjain tugas lama-lama kepalaku bisa sakit, kayak pusing gitu jadi biasanya aku nyicil ngerjainnya dan itu dikit banget bener-bener dikit banget, aku tuh ada kegiatan atau ga ada kegiatan kalo ngerjain tugas pasti mepet deadline, ya biasanya kalo ga ngerjain tugas aku scrool tiktok, baca wattpad sama nonton film si. Aku ga pernah buat jadwal belajar si, aku belajar kalo ada tugas aja dan itupun kalo engga mager. Aku kalo ngerjain tugas biasanya sama temenku soalnya kita satu kos an. Kalo aku lagi mager dan temenku ngerjain tugas tuh aku jadi kayak termotivasi buat nyelesaiin tugasku juga dan kalo dia mager aku juga ikutan mager, jadi aku tuh ngikutin temenku.

Prokrastinasi Akademik juga terbukti dari wawancara dengan subjek 3 (HAF 19th)

“Sering kak, aku sering nunda ngerjain tugas, aku anaknya lebih lancar kalau mepet deadline, Tapi selama aku ga ngerjain tugas aku biasanya buat perencanaan gitu, jadi nanti pas udah dekat aku cuman tinggal bikin, misal nih tugas buat bikin artikel gitu, biasanya aku dah bikin kerangka artikelnya, biar ga makan waktu gitu. Aku biasanya ada tugas hari Senin sama Selasa, jadi mulai dari Jumat malam Sabtu, aku udah mulai nugas, selebihnya aku buat istirahat, ya denger musiklah, scroll Twitter, baca berita, gitu-gitu. Temen-temenku tuh biasanya ngajakin bikin tugas bareng dari jauh-jauh hari tapi aku yang ga bisa soalnya kurang greget aja gitu kalo ga mepet deadline”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa SA, AES dan HAF mengalami permasalahan dalam perilaku prokrastinasi akademik. Hal yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik yaitu karena adanya pengaturan waktu yang kurang baik, adanya rasa malas, lupa waktu karena bermain *gadget* deadline tugas yang lama, mendapatkan informasi bahwa teman-temannya belum mengerjakan tugas sehingga individu tersebut mengikuti untuk tidak mengerjakan tugas karena dirasa tidak ada teman yang bisa diajak berdiskusi.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan (Ghufroon & Risnawit, 2012). Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda yang tidak memiliki tujuan dan hanya sebagai penghindaran tugas, yang hal tersebut sebenarnya tidak perlu dilakukan karena alasan takut gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, penundaan yang telah menjadi kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi (Sera, 2020).

Manajemen waktu merupakan salah satu cara dalam membagi waktu secara efektif dan efisien (Sandra & Djalali, 2013). Manajemen waktu dikatakan sebagai salah satu cara seseorang untuk mengorganisasikan perilakunya dengan prinsip mendahulukan prioritas yang penting (Widiana et al., 2004). Manajemen waktu ialah sebuah pengaturan, perencanaan dan pengawasan mengenai produktivitas

waktu. Time atau waktu ialah sumber daya yang dijalankan seseorang secara efisien dan efektif. Efektif terlihat dari tercapainya sebuah target atau tujuan dalam penggunaan waktu secara terorganisir atau penggunaan waktu yang sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan. Efisien dalam hal ini memiliki makna pengurangan waktu yang telah ditentukan (Sandra & Djalali, 2013). Semakin tinggi sebuah manajemen waktu, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi begitupun sebaliknya semakin rendah sebuah manajemen waktu, maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik (Nisa et al., 2019).

Dukungan sosial ialah salah satu cara yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan kepedulian, cinta, penghargaan, kasih sayang dan suatu perhatian untuk orang lain (Lastary & Rahayu, 2018). Dukungan sosial dianggap sebagai sebuah pemberitahuan non-verbal atau verbal, sebuah saran, sebuah bantuan dalam bentuk nyata yang mampu memberikan dampak emosional dan memiliki pengaruh pada perilaku seseorang yang menerima dukungan sosial (Pratiwi & Laksmiwati, 2012). Dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan dari orang lain yang mampu membuat kita merasa dihargai, disayangi dan diperhatikan (Afriansyah, 2019). Dukungan sosial merupakan hubungan antar individu yang bertujuan untuk memberikan sebuah dukungan verbal maupun non-verbal (Harahap, 2021). Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat seseorang, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, dan semakin rendah sebuah dukungan sosial yang didapat seseorang, maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi (Afriansyah, 2019).

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik sudah sering dilakukan, diantaranya oleh (Mediastuti & Nurhadiani, 2022) dengan judul hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, dengan responden penelitian siswa kelas XII SMAN 4 Bekasi sebanyak 358 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik juga sudah dilakukan oleh (Kristy, 2019) dengan judul manajemen waktu, dukungan sosial, dan

prokrastinasi akademik. Dengan responden sebanyak 195 dari 421 siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu populasi dan jumlah sampelnya. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan responden sebanyak 120 orang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitiannya ialah: apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitiannya, yaitu: untuk mengetahui atau melihat hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu memberikan tambahan ilmu dalam bidang psikologi pendidikan dengan tujuan untuk menambah teori yang berhubungan dengan manajemen waktu, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan bisa menjadi masukan dalam upaya untuk membangkitkan motivasi remaja agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik, agar mampu mengatur waktunya dengan baik dan bisa menjalin pertemanan dengan baik agar mendapatkan dukungan sosial yang positif.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin: “*Pro*” memiliki makna “maju” dan “*Crastinus*” memiliki makna “besok”, dari arti tersebut prokrastinasi memiliki makna yaitu, melakukan atau mengerjakan tugas besok (Sandra & Djalali, 2013). Perilaku prokrastinasi akademik merupakan pemasalahan yang sesekali dialami oleh remaja, lebih tepatnya permasalahan dalam belajar. Prokrastinasi merupakan suatu tindakan menunda yang tidak diperlukan dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif (Faragita & Dalimunthe, 2022). Prokrastinasi sendiri merupakan permasalahan yang sudah terlalu umum dikalangan mahasiswa.

Prokrastinasi menurut Muntazhim, (2022) memiliki dua arti, yang pertama arti positif dan yang kedua arti negatif. Makna positif di sini yaitu individu menunda untuk mengerjakan tugas dengan tujuan untuk mencari sumber materi yang mendukung, agar tidak tergesa-gesa dan mampu berfikir lebih matang dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Sedangkan makna negatif yaitu individu menunda mengerjakan tugas karena adanya rasa malas, dan tanpa ada tujuan. Prokrastinasi akademik adalah sebuah kegagalan di dalam melakukan sebuah aktivitas dalam waktu yang diinginkan atau menunda melakukan aktivitas yang pada akhirnya harus diselesaikan (Iskender, 2011).

Prokrastinasi menurut Maulida, (2021) merupakan sebuah tindakan menunda yang dapat diwujudkan dalam suatu indikator dan dapat diukur. Prokrastinasi merupakan perilaku di mana seseorang sulit melakukan atau sulit mengerjakan suatu aktivitas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan, terlambat dalam mengumpulkan tugas, menyiapkan atau mengerjakan aktivitas dengan berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas (Sandra & Djalali, 2013). Prokrastinator merupakan sebutan untuk individu yang melakukan tindakan prokrastinasi yang disengaja maupun tidak disengaja.

Prokrastinasi akademik berarti menangguhkan, menunda mengerjakan tugas sampai waktu yang ditentukan. Prokrastinasi akademik dilakukan dengan menunda waktu untuk mengerjakan, menyelesaikan dan memulai tugas yang diberikan. Prokrastinator sengaja melakukan perilaku prokrastinasi dan melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat (Sandra & Djalali, 2013). Sebuah penundaan bisa diartikan sebagai perilaku prokrastinasi bila penundaan tersebut ada pada tugas penting, mengganggu, dilakukan secara terus-menerus dengan sadar dan sudah direncanakan, menciptakan perasaan kurang menyenangkan, dan perasaan tersebut dirasakan oleh seorang prokrastinator (Basri, 2017).

Prokrastinasi bisa dikatakan kegagalan dalam proses pengaturan diri (Rosario et al., 2009). Prokrastinasi adalah hasil dari satu atau lebih ciri kepribadian yang cukup stabil yang menyebabkan seseorang menunda-nunda di banyak konteks atau situasi yang berbeda (Wolters, 2003). Menurut Wulan & Abdullah, (2014) prokrastinasi merupakan perbuatan menunda, arti menunda di sini adalah menghentikan dan akan dilakukan di lain waktu. Perilaku prokrastinasi akademik berkaitan atau berhubungan dengan keyakinan yang berasal dari dalam diri seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas (Supriyantini & Nufus, 2018).

Prokrastinasi akademik sering terjadi pada siswa, mahasiswa dan dianggap merugikan kemajuan akademik dan kesuksesan (Rosario et al., 2009). Prokrastinasi memiliki konsekuensi terhadap kesuksesan akademik mahasiswa (Munawaroh et al., 2017). Perilaku prokrastinasi atau penundaan ini dilakukan oleh individu untuk menunda sebuah tugas. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan atau tujuan mengulur waktu dan menghindari suatu pekerjaan yang menjadi tanggungjawab atau kewajiban yang harus dikerjakan (Firdaus et al., 2013). Prokrastinasi merupakan penundaan dalam menyelesaikan tugas formal, yang dimaksud tugas formal merupakan tugas yang berhubungan atau berkaitan dengan tugas akademik, penundaan dalam mengerjakan tugas dilakukan sampai mendekati *deadline* atau mendekati masa pengumpulan tugas Candra et al., (2014).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku dimana seseorang mengulur waktu untuk memulai atau mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah, mengabaikan atau melalaikan tugas yang penting atau melalaikan tanggungjawab dengan melakukan aktivitas lain yang lebih mengasyikkan atau menyenangkan, tidak bermanfaat dan kurang penting (Husna & Suprihatin, 2019). Prokrastinasi merupakan perilaku tidak perlu yang bertujuan untuk menunda kegiatan yang harus dilakukan atau tugas yang rencananya diselesaikan (Hasanah, 2017). Prokrastinasi merupakan penundaan untuk tugas kuliah yang penting, seperti belajar harian, belajar soal ujian, menulis artikel, mengurus dokumen administrasi dan kehadiran (Khairat et al., 2015).

Prokrastinasi adalah penundaan yang biasanya dilakukan mahasiswa untuk tidak menyelesaikan tugas sampai mendekati *deadline* dan prokrastinator nantinya akan menyalahkan atau berfikir bahwa kegagalan dalam mengerjakan tugas kuliah dikarenakan sedikitnya waktu yang diberikan (Faragita & Dalimunthe, 2022). Prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan oleh seorang prokrastinator dengan keadaan sadar atau sengaja dengan tujuan untuk tidak mengerjakan aktivitas yang harus dilakukan dan seorang prokrastinator mengetahui bahwa penundaan yang dilakukannya memiliki dampak yang buruk (Steel, 2007).

Prokrastinasi merupakan perilaku yang spesifik, meliputi keputusan yang melibatkan unsur menunda dalam mengawali dan mengerjakan tugas. Dalam hal ini menunda mengerjakan tugas atau kegiatan lain dan menghasilkan suatu dampak yang buruk, contohnya: terlambat mengumpulkan tugas, tidak berhasil atau gagal dalam mengerjakan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting dan harus diselesaikan. Contohnya adalah: tugas kantor, tugas sekolah dan tugas rumah. Perilaku prokrastinasi menciptakan situasi atau perasaan yang kurang menyenangkan, seperti bersalah, cemas, panik, marah dan lain sebagainya (Widyastari et al., 2020).

Berdasarkan uraian teori atau pembahasan dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah sebuah perilaku yang bertujuan untuk menunda mengawali dan menyelesaikan tugas dalam bidang akademik. Prokrastinator merupakan seseorang yang melakukan tindakan atau

perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik. Prokrastinasi ini sendiri memiliki dampak yang negatif dan positif tergantung dari tiap-tiap individu yang melakukan prokrastinasi.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diungkapkan oleh (Ferrari (1995), yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri seseorang. Faktor ini terdiri: kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu.

- 1) Kondisi fisik individu, merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi, karena jika seseorang merasakan kelelahan atau *fatigue*, maka individu tersebut cenderung melakukan perilaku prokrastinasi dan berkurangnya kemampuan konsentrasi otak atau menurunnya daya fokus terhadap tugas yang sedang dikerjakan dan akan mempengaruhi kondisi psikis.
- 2) Kondisi psikologis adalah salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. *Trait* merupakan kecakapan yang dimiliki individu yang terdiri dari 2 hal, yaitu:
 - a) *Trait* merupakan kemampuan atau kecakapan sosial yang tercemin dalam regulasi diri atau *self regulation*.
 - b) Tingkat kecemasan mengenai hubungan sosial, tingginya motivasi, serta rendahnya sebuah kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang diperoleh dari oranglain atau luar individu. Faktor eksternal meliputi: pola asuh orangtua dan lingkungan yang kondusif.

- 1) Pola asuh orangtua. Orangtua yang memiliki pola asuh otoriter membuat anak merasa tertekan atau terbebani dengan kondisi yang dialaminya. Adanya perasaan tertekan memunculkan perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan ini merupakan

suatu bentuk pemberontakan terhadap pola asuh orangtua yang terlalu menuntut.

- 2) Kondisi lingkungan. Lingkungan yang kurang memiliki pengawasan orangtua biasanya rendah dalam hukuman atau *punishment* terhadap perilaku prokrastinasi, hal ini mampu memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Ghufron (Basri, 2017) memaparkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

- a. Kondisi kodrati ialah faktor alamiah, yaitu umur, urutan lahir dalam keluarga dan jenis kelamin. Pria biasanya memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding wanita. Usia atau umur mempengaruhi prokrastinasi karena semakin dewasanya seseorang, maka semakin berkurangnya perilaku prokrastinasi. Urutan lahir mempengaruhi perilaku prokrastinasi dikarenakan anak pertama cenderung diberikan perhatian yang lebih, dibantu orangtua dan dilindungi sedangkan untuk anak terakhir biasanya lebih dimanja, jika selisih umur atau usianya jauh dari kakaknya atau anak sulung.
- b. Kondisi psikologis, prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis karena terdapat kepercayaan yang kurang rasional dan terlalu *perfeksionisme*.
- c. Kondisi fisik dan fisiologis, adalah faktor yang ada dan mampu memunculkan perilaku menunda atau prokrastinasi, dalam hal ini ialah kesehatan. Dalam hal ini kesehatan akan menentukan tingkat perilaku prokrastinasi. Kondisi fisiologis lainnya ialah *fatigue* atau kelelahan, artinya seseorang yang memiliki kondisi fisik yang lemah atau kurang sehat, cenderung akan malas untuk berkegiatan dan menjadikan kesehatannya sebagai alasan agar tidak mengerjakan kegiatan yang seharusnya dikerjakannya.

Bernard (Catrunada, 2008) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. *Anxiety* atau kecemasan, merupakan perasaan cemas untuk memulai. Individu yang memiliki kecemasan tinggi seringkali menunda mengerjakan tugas.
- b. *Self depreciation* atau pencelaan terhadap diri sendiri, merupakan perasaan yang cenderung menyalahkan diri sendiri, sehingga mengakibatkan munculnya rasa tidak percaya akan masa depannya sendiri.
- c. Rendahnya sebuah toleransi terhadap ketidakyakinan atau *low discomfort tolerance*, rendahnya toleransi merupakan tugas yang bisa dikatakan sulit untuk seseorang dalam mentoleransi rasa cemas, seseorang yang tidak bisa mentoleransi dirinya, akan memiliki perilaku atau pemikiran untuk menghindari tugas yang membuatnya tidak nyaman dan membuatnya cemas.
- d. Mencari kesenangan atau *Pleasure Seeking*. Seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah memiliki keinginan kuat untuk mencari atau melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik yang membuatnya merasa cemas dan tidak nyaman.
- e. Tidak mengatur waktu atau *time disorganization*. Individu yang tidak bisa mengatur waktu cenderung kesulitan dalam menentukan prioritas pekerjaan, begitupun sebaliknya individu yang bisa mengatur waktu mampu untuk menyelesaikan tugas yang ada sesuai dengan waktu yang sudah ditentukannya. Dalam psikologi hal ini dinamakan manajemen waktu.
- f. Lingkungan yang tidak kondusif atau *environmental disorganization*. Individu yang memiliki lingkungan yang tidak kondusif cenderung sulit berkonsentrasi. Lingkungan yang tidak kondusif bisa disebabkan oleh oranglain atau diri sendiri.

- g. Pendekatan tugas yang lemah atau *Poor Task Approach*. Individu yang memiliki perasaan mampu untuk mengerjakan tugasnya, namun memilih meletakkan kembali tugasnya dengan alasan binggung memulai dari mana.
- h. Kurangnya sifat tegas dalam menolak atau *lack of assertion*. Individu yang kurang tegas terhadap seseorang yang meminta bantuannya cenderung menunda mengerjakan tugasnya.
- i. Permusuhan terhadap oranglain atau *hostility with others*. Seseorang yang mempunyai perasaan marah terhadap oranglain cenderung memunculkan sifat penolakan terhadap apa yang diucapkan oleh orang lain.
- j. Kelelahan dan perasaan tertekan atau *stress and fatigue*. Seseorang yang memiliki kelelahan dan perasaan tertekan akan mengakibatkan turunya kemampuan dalam mengerjakan tugas.

Ervinawati (Rumiani, 2006) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor perilaku prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Sumber keyakinan atau *locus of control* , yaitu kemampuan seseorang dalam mengarahkan, menyusun serta mengatur perilakunya kearah yang baik atau ke arah yang kurang baik atau negatif.
- b. Dukungan sosial ialah salah satu bentuk dukungan yang diberikan orang sekitar atau lingkungan dalam bentuk nasihat yang bersifat verbal dan bersifat nonverbal yang memiliki manfaat atau keuntungan emosional untuk seseorang sebagai makhluk sosial.
- c. Kepribadian, didefinisikan menjadi sebuah objek dari sifat diri seseorang yang mampu menentukan perilakunya. Kepribadian ini memiliki pengaruh terhadap persepsi dan mempengaruhi proses pengambilan dalam hal keputusan untuk melakukan penundaan.
- d. *Perfectionism*, yaitu aktualisasi diri, yang mempunyai tiga aspek, antara lain: penuntut yang neurotik, pencarian keagungan neurotik dan kebanggaan neurotik yang artinya tidak bisa menerima suatu hal yang kurang sempurna.
- e. Keyakinan dan sikap, merupakan salah satu penilaian kognitif yang membahas perasaan suka, tidak suka dan perasaan emosional yang

mempengaruhi perilaku yang mengarah ke beberapa ide atau objek. Dalam prokrastinasi sikap dan keyakinan cukup berpengaruh dalam menentukan perilaku.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: faktor internal, faktor eksternal dan beberapa faktor, antara lain: mencari kesenangan atau *pleasure seeking*, dan kontrol diri.

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Mediastuti & Nurhadianti, 2020) memaparkan bahwa terdapat empat aspek dalam perilaku prokrastinasi, yaitu:

- a. Menunda mengawali dan menyelesaikan tugas. Prokrastinator sulit untuk memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu.
- b. Terlambat menyelesaikan tugas atau perlu waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas, biasanya karena mengerjakan sesuatu yang kurang penting terlebih dahulu tanpa memperdulikan waktu yang sudah digunakan.
- c. Kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan rencana, yaitu seseorang cenderung terlambat dalam memenuhi *deadline* dan sudah menentukan rencana untuk menyelesaikannya akan tetapi tugas tersebut tidak dikerjakannya.
- d. Mengerjakan aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas, prokrastinator cenderung sengaja dan sadar untuk tidak mengerjakan tugas dan memilih aktivitas yang dianggapnya lebih mengasyikan daripada tugas.

Solomon (Ramadhan & Winata, 2016) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Terlambatnya mengerjakan tugas mengarang. Banyaknya tugas yang dituntut untuk menggunakan imajinasi dan menuangkannya dalam sebuah tulisan membuat seorang prokrastinator cenderung mengabaikan sehingga terlambat dalam mengerjakannya.

- b. Menunda belajar untuk ujian. Ujian yang diadakan hanya dua kali memunculkan perilaku prokrastinasi karena seorang prokrastinator menganggap bahwa ujian hanya soal itu-itu saja yang keluar.
- c. Menunda membaca buku pelajaran. Seorang prokrastinator juga cenderung tidak membaca atau mereview ulang pelajaran yang baru saja diajarkan oleh guru atau dosen mereka.
- d. Menunda menghadiri kelas tatap muka. Seorang prokrastinator cenderung malas untuk menghadiri kelas yang diadakan secara langsung, dikarenakan belum mengerjakan tugas, takut akan pertanyaan yang nantinya diberikan, dan lain-lain.
- e. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. Seorang prokrastinator tidak hanya menunda satu mata pelajaran, penundaan ini dilakukan di beberapa mata pelajaran yang dianggapnya sulit dan membosankan.
- f. Kinerja administratif. Seorang prokrastinator cenderung malas untuk mendaftarkan dirinya dalam presensi kehadiran, menyalin catatan, mendaftarkan dirinya dalam peserta pratikum, dan lain sebagainya.

Steel (Saputra, 2021) mengatakan bahwa terdapat empat aspek dalam prokrastinasi, meliputi:

- a. *Perceived time*, yaitu kecenderungan seorang prokrastinator yang mengalami kegagalan dalam menepati *deadline*. Individu hanya mengarah pada “masa sekarang” dan tidak “masa mendatang”. Hal tersebut yang membuat seseorang menjadi individu yang kurang tepat waktu dikarenakan sudah gagal dalam memperkirakan waktu untuk menyelesaikan tugas.
- b. *Intention action gap*, adalah jarak antara suatu keinginan dan kelakuan atau perilaku. Dalam hal ini perbedaan sebuah keinginan dengan sebuah kelakuan terbentuk dalam bentuk kegagalan seseorang dalam menyelesaikan tugas akademik.
- c. *Emotional distress*, merupakan suatu situasi atau rasa cemas yang dirasakan pada saat melakukan penundaan atau prokrastinasi, hal ini

merupakan dampak yang kurang baik yang ditimbulkan dari dalam diri prokrastinator.

- d. *Perceived ability*, adalah kepercayaan mengenai kemampuan pada diri individu. Sekalipun prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan kecakapan atau kemampuan individu, namun ketidakyakinan pada keterampilan diri sendiri akan menyebabkan individu tersebut melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek. Penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari meliputi: menunda untuk mengawali dan mengerjakan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan rencana dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

B. Manajemen Waktu

1. Pengertian Manajemen Waktu

Waktu menurut Maulana (2008) merupakan sumber daya yang berharga sehingga dibutuhkan konsep mengenai manajemen waktu untuk mengelola keseimbangan antara kegiatan dan kemampuan yang dimiliki. Manajemen waktu adalah aktivitas yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu secara efektif dalam mengerjakan aktivitas tertentu yang berorientasi pada suatu tujuan (Claessens et al., 2007). Manajemen waktu adalah sebuah perencanaan, penggerak, pengorganisasian dan pengawasan produktivitas waktu (Sandra & Djalali, 2013).

Manajemen waktu menurut Macan (1994) yaitu penggunaan dan pemanfaatan waktu dengan baik, optimal dengan cara melakukan perencanaan secara matang dan terorganisir. Seseorang melakukan pengaturan waktu dengan cara melihat kebutuhan dalam mengerjakan sebuah kegiatan. Perencanaan yang dilakukan berupa perencanaan jangka panjang, menengah atau pendek. Manajemen waktu

diartikan sebagai metode pencatatan dan kontrol waktu pada diri individu (Sitanggang, 2019).

Manajemen waktu adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur waktu agar waktu yang digunakan dapat efisien dan efektif dengan tujuan untuk mendapatkan manfaat yang berhubungan dengan bentuk tindakan, upaya yang terorganisir dan dapat memanfaatkan waktunya dengan baik (Mujahidin, 2014). Manajemen waktu merupakan kegiatan yang telah direncanakan melalui pantauan alam sadar atas waktu yang telah digunakan untuk melakukan kegiatan tertentu (Waldiansyah, 2021).

Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam membagi waktu agar waktu yang dimiliki digunakan secara efisien dan efektif. Efisien memiliki makna yaitu pengurangan waktu yang dilakukan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dan investasi dalam menggunakan waktu yang ada, sedangkan efektivitas dilihat dari berhasil atau tidaknya seseorang dalam menggunakan waktu sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan (Sandra & Djalali, 2013). Manajemen waktu adalah usaha seseorang atas waktu yang didalamnya terdapat penilaian mengenai waktu, menetapkan suatu tujuan, prioritas, pemantauan dan perencanaan dengan tujuan untuk menghasilkan waktu yang efisien dan efektif (Pertiwi, 2020).

Manajemen waktu merupakan perencanaan atau aturan dalam penggunaan waktu dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk mengatur aktivitas yang akan dikerjakan berdasarkan tenggat waktu, sehingga waktu yang dimilikinya dapat dimanfaatkan dengan efektif dan efisien sesuai dengan rencana (Herlianti, 2021). Manajemen waktu merupakan kondisi dimana seseorang diharuskan untuk mengatur waktunya agar bisa menggunakan waktu seefektif mungkin.

Manajemen waktu merupakan kelompok kegiatan dan proses pengaturan pada diri seseorang dalam mengelola waktu yang dimilikinya dengan baik, sehingga mampu mengarahkan seseorang ke arah tujuan hidup yang lebih baik dan sesuai dengan apa yang telah dipilih atau ditetapkan (Sari, 2017). Manajemen waktu adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam membagi waktu, menjadi

sumber daya untuk mencapai tujuan dan menciptakan sebuah keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan yang dikerjakan (Haruna & Fajar, 2021).

Manajemen waktu merupakan keterampilan berupa penjadwalan, penataan, pembagian waktu dan pengorganisasian yang dikerjakan dengan cara pemenuhan terhadap aspek-aspek tertentu sehingga aktivitas yang dikerjakan bisa efektif (Anabillah et al., 2022). Manajemen waktu adalah sebuah aktivitas dalam mengatur waktu dan mengharuskan seseorang untuk mengerjakan aktivitas yang lebih penting untuk dilakukan terlebih dahulu (Amira, 2018).

Manajemen waktu merupakan proses harian yang dilakukan seseorang untuk membuat jadwal, membagi waktu, membuat daftar kegiatan yang akan dilakukan dan lain sebagainya yang membantu dalam penggunaan waktu agar waktu yang ada dapat bisa digunakan seefektif mungkin (Wahidaty, 2021). Manajemen waktu adalah pengendalian waktu yang dibutuhkan seseorang, dengan manajemen waktu yang baik seseorang akan menghasilkan hal yang positif (Arisanti & Haryana, 2020). Manajemen waktu yang diangkat dalam penelitian ini merupakan manajemen waktu dalam belajar dan mengerjakan tugas.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai manajemen waktu di atas, maka disimpulkan bahwa sebuah manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengorganisir, mengatur dan melakukan aktivitas sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

2. Aspek Manajemen Waktu

Macan (Saputra, 2020) mengatakan bahwa terdapat empat aspek mengenai manajemen waktu, yaitu:

- a. Menetapkan prioritas dan tujuan atau (*setting goals and priorities*), merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meninjau dan menetapkan ulang tujuan dalam jangka pendek dan panjang, menentukan *deadline* atau waktu, menentukan prioritas, menggunakan waktu luang dan membagi tugas menjadi beberapa bagian kecil.
- b. Penjadwalan dan perencanaan atau (*planning and scheduling*), merupakan aktivitas yang dilakukan untuk membuat daftar, membuat jadwal dan berisi kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan pengaturan waktu.

- c. Kontrol terhadap waktu, aspek ini dinamakan *time attitude* yang berhubungan dengan efikasi diri dan keyakinan atau pandangan individu mengenai kemampuannya dalam mengontrol waktu.

Santrock (2012) memaparkan bahwa terdapat empat aspek manajemen waktu, meliputi:

- a. Rencana dan menetapkan prioritas, merupakan suatu kegiatan dimana individu membuat rencana kegiatan dan menetapkan prioritas atau kegiatan yang harus dilakukan terlebih dahulu.
- b. Menciptakan dan memonitor waktu, yaitu menentukan kegiatan yang penting dan harus dikerjakan setiap harinya dan berusaha mengatur waktu agar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.
- c. Mentoring, yaitu memberikan sebuah apresiasi, motivasi terhadap apa yang telah dilakukan dengan tujuan yang positif.
- d. Menghindari penanguhan, merupakan sebuah aspek dimana ketika sedang mengerjakan suatu aktivitas segeralah diselesaikan agar tidak menimbulkan rasa malas sehingga terjadi sebuah penundaan.

Nadhirin & Surur (2020) mengatakan bahwa terdapat delapan aspek manajemen waktu, antara lain:

- a. Menetapkan tujuan, aspek ini membantu individu dalam memfokuskan perhatiannya untuk mengerjakan aktivitas yang akan dilakukannya, fokus untuk mencapai tujuan serta mampu merancang aktivitas dalam batas waktu yang ditentukan.
- b. Menyusun prioritas, aspek ini merupakan aspek yang perlu dilakukan untuk mengingat sisa waktu yang masih tersedia dan tiap aktivitas mempunyai nilai kepentingan yang berbeda-beda (tidak sama). Susunan prioritas ini disusun menurut peringkat, dimulai dari yang tertinggi sampai terendah dan disusun dengan mempertimbangkan aktivitas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu.
- c. Menyusun jadwal, jadwal merupakan daftar atau *to do list* yang nantinya akan dikerjakan sesuai dengan urutan waktu sesuai dengan yang sudah direncanakan, pembuatan jadwal ini memiliki fungsi yaitu menghindari

bentrok aktivitas, menghindari lupa dalam melakukan aktivitas yang harus dilakukan, dan mengurangi keterburuan.

- d. Bersikap arsetif, sikap ini memiliki arti sebagai suatu sikap tegas untuk mengatakan “tidak” dan untuk menolak permintaan oranglain dengan cara menolak yang baik, halus tanpa harus merasa bersalah.
- e. Bersikap tegas, aspek ini adalah sebuah rencana yang digunakan dan memiliki tujuan untuk menghindari sebuah pelanggaran hak dan memastikan bahwa seseorang tidak mengurangi efektivitas dari penggunaan waktu.
- f. Menghindari penundaan, adalah sebuah penanguhan akan suatu hal dan mengakibatkan keterlambatan dalam mengerjakan suatu aktivitas.
- g. Meminimalkan waktu yang terbuang, pemborosan waktu mencakup semua aktivitas yang membuang waktu dan aktivitas tersebut kurang memberikan manfaat.
- h. Kontrol terhadap waktu, merupakan aspek yang memiliki hubungan dengan perasaan seseorang dan dapat mempengaruhi seseorang dalam mengatur waktu.

Berdasarkan aspek manajemen waktu menurut beberapa tokoh di atas disimpulkan bahwa manajemen waktu mempunyai beberapa aspek. Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Saputra, (2020), yaitu: perencanaan dan penjadwalan, menetapkan tujuan dan prioritas dan kontrol terhadap waktu.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan atau pertolongan yang diterima seseorang melalui sebuah hubungan sosial yang formal dan informal dengan teman atau orang terdekat yang dimilikinya, (Kusrini & Prihartanti, 2014). Taylor (Suparno, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk atau jenis bantuan yang membangkitkan perasaan aman secara psikologis dan fisik. Dukungan sosial adalah sebagian dari sebuah komunikasi dan mempunyai timbal

balik dari orang menerimanya seperti: orangtua, kerabat teman serta dalam lingkungan masyarakat.

Dukungan sosial dianggap sebagai perhatian atau dukungan instrumental dalam menghadapi suatu situasi tertentu, terutama pada kesehatan mental dan memiliki efek atau manfaat untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Nabilah, 2022). Dukungan sosial dianggap sebagai perlindungan yang diberikan seseorang kepada oranglain yang memiliki tujuan untuk membantu membantu seseorang (Langford et al., 1997). Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk perhatian, kesenangan, sebuah penghargaan, ataupun bentuk bantuan lain yang dirasakan seseorang yang berasal dari oranglain atau kelompok (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan sebuah kenyamanan fisik dan psikologis melalui interaksi seseorang dengan oranglain, sehingga seseorang tersebut merasakan perasaan dicintai, diperhatikan, dihargai dan diterima dalam suatu kelompok sosial (Wahyuni, 2016). Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari sebuah ikatan sosial dimana ada dukungan emosional, pemberian nasihat, dorongan mengungkapkan perasaan dan informasi serta pemberian bantuan berupa materi (Widowati, 2018).

Dukungan sosial merupakan sebuah perhatian, kesenangan dan bantuan yang biasanya diberikan dari individu ke individu lain (Fadilah & Nurhadianti, 2022). Dukungan sosial merupakan dukungan yang berasal atau diberikan dari orang-orang yang penting (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan dukunga atau bantuan, contohnya di sekolah orang terpenting adalah guru, dan teman-teman dekat (Aziz, 2016). Dukungan sosial merupakan keadaan dimana individu mempunyai oranglain yang dapat dipercaya, mampu untuk memberikan semangat, bantuan, perhatian dan penerimaan, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup bagi seseorang yang bersangkutan (Azwan et al., 2015).

Dukungan sosial dapat diperoleh atau diterima darimana saja contohnya: keluarga, teman sebaya, kerabat, lingkungan sekolah maupun lingkungan terdekat (Widowati, 2018). Dukungan sosial berhubungan dengan sebuah keuntungan yang didapat seseorang melalui hubungan sosial dengan oranglain, seseorang yang

memiliki hubungan yang erat dengan oranglain, seperti keluarga dan teman akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan pengelolaan terhadap masalah yang sedang dihadapinya (Pasaribu et al., 2016).

Dukungan sosial yang diangkat pada penelitian ini ialah dukungan teman sebaya. Teman sebaya adalah suatu kelompok yang mempunyai usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih hampir sama. Teman sebaya ini adalah salah satu sumber dukungan emosional yang penting pada masa remaja. Waktu dan intensitas yang dihabiskan seseorang bersama teman lebih besar pada masa remaja dibandingkan waktu lain dalam fase atau rentang kehidupan yang lain (Sasmita & Rustika, 2015).

Dukungan teman sebaya merupakan dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya yang dapat memberikan sebuah informasi mengenai apa yang harus dilakukan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, selain itu dukungan sosial teman sebaya memberikan timbal balik atau *feedback* atas apa yang dilakukannya dalam lingkungannya dan memberikan kesempatan pada remaja untuk mengetahui berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam pembentukan identitas diri yang optimal (Wahyuni, 2016).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan hubungan antara dua individu yang berperan dalam wujud pemberian dukungan, bantuan, penerimaan, perhatian dan penghargaan yang bermanfaat untuk memberikan bantuan dalam mengurangi beban untuk menghadapi tekanan dan masalah dalam hidup, bantuan tersebut berasal dari teman sebaya yang dapat dirasakan sehingga membuat seseorang yang menerima dukungan tersebut dihargai (Pembonan, 2022).

Dukungan sosial teman sebaya adalah awal dari hubungan persahabatan yang bersifat timbal balik dan mempunyai sifat seperti: saling membantu, saling pengertian, saling menghargai satu sama lain, saling percaya dan memiliki keyakinan bahwa hubungan mereka sangat penting bagi masa remajanya atau bagi perkembangannya (Uyun, 2022). Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya memiliki hubungan dalam membentuk interaksi sosial yang baik dalam kehidupan mahasiswa di kampus (Pasaribu et al., 2016).

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai dukungan sosial yang telah dibahas di atas, maka disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sebuah bentuk perhatian, penghargaan, motivasi, bantuan dari orang sekitar yang dipercaya dan mampu membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (Wahyuni, 2016) mengatakan bahwa terdapat lima aspek dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional, adalah sebuah ungkapan empati, kepedulian, dan bentuk perhatian. Contohnya mengucapkan bela sungkawan kepada seseorang yang kehilangan salah satu keluarganya, atau memberikan semangat.
- b. Dukungan penghargaan, merupakan ungkapan penghargaan positif, dorongan untuk maju mengenai pendapat atau perasaan seseorang dan perbandingan positif dengan oranglain, misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadannya.
- c. Dukungan instrumental, memberikan bantuan atau pertolongan langsung kepada individu atau korban bencana alam.
- d. Dukungan informasi, memberikan saran atau masukan dan umpan balik.
- e. Dukungan *companionship*, dukungan yang disampaikan dengan cara membuat individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang mempunyai persamaan dalam minat dan aktifitas sosial.

Hobermen & Cohen (1983) terdapat empat aspek dalam dukungan sosial, antara lain:

- a. *Belonging support*, yaitu dukungan yang diberikan dengan meluangkan waktu bersama dengan oranglain dengan tujuan untuk bersenang-senang.
- b. *Self esteem*, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk pemberian semangat, inspirasi dan memberikan esensi mengenai suatu hal.
- c. *Tangible support*, yaitu dukungan dengan cara memberikan bantuan untuk mengurangi *stress*, memberikan solusi atau saran untuk masalah yang sedang dihadapi.

- d. *Appraisal support*, dukungan dalam bentuk penilaian terhadap seseorang untuk membahas masalah yang sedang dihadapi.

Santosa (Uyun, 2022) mengatakan bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial, yaitu:

- a. Adanya proses perkembangan sosial, seseorang mencari kelompok sosial sesuai dengan keinginan, bisa saling berinteraksi satu sama lain dan merasa dihargai dalam kelompok.
- b. Kebutuhan untuk menerima keadaan, seseorang butuh penghargaan dari oranglain dengan tujuan untuk mendapatkan kepuasan dari apa yang sudah dicapainya. Seseorang berbaur dengan oranglain yang memiliki kebutuhan psikologis yang sama, yaitu ingin dihargai.
- c. Perlunya perhatian, seseorang perlu perhatian dari oranglain yang memiliki perasaan yang sama dengannya atau memiliki situasi yang sama, contohnya bersedih, bahagia, kecewa dan senang.
- d. Ingin menemukan dunianya, individu dapat menemukan dunia lain yang berbeda dengan dunia orang dewasa dan mempunyai persamaan disegala bidang, contohnya membicarakan mengenai hoby dan hal yang menurut mereka menarik.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang telah dikemukakan oleh tokoh-tokoh di atas disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek. Pada penelitian ini menggunakan aspek yang telah dikemukakan oleh House (Wahyuni, 2016), yang meliputi dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan *companionship*.

D. Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah perilaku yang cenderung dilakukan dengan tujuan menunda-nunda mengerjakan aktivitas (Ferrari et al., 1995). Manajemen waktu menurut (Usroh et al., 2022) adalah pengaturan dalam menggunakan waktu agar waktu yang ada digunakan dengan efektif dan seefisien mungkin dengan cara melakukan penjadwalan, *planning*, pembuatan skala prioritas, pengontrolan dan

menentukan rencana yang terorganisir. Dukungan sosial menurut (Chandra, 2013) merupakan sebuah relasi yang baik serta munculnya sikap saling mendukung antar anggota kelompok, dan saling membantu untuk memberikan solusi atas masalah pribadi yang sedang dihadapi.

Perilaku prokrastinasi didasari oleh adanya rasa malas dalam mengerjakan tugas maupun perasaan ingin melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Faktor yang mendukung seseorang untuk melakukan prokrastinasi menurut teori-teori yang telah disajikan di atas salah satunya adalah kurangnya manajemen waktu dan rendahnya dukungan sosial. Individu menyadari bahwa prokrastinasi adalah hal yang kurang baik untuk dilakukan dan nantinya akan mengganggu prestasi akademiknya.

Penelitian yang dilakukan Reswita (2019) mengenai hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan ada hubungan yang negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Kartadinata & Tjundijing, 2008) dan menunjukkan bahwa semakin besar penundaan, maka semakin kecil pula penetapan tujuan dan prioritas yang dilakukan atau rendahnya manajemen waktu. Manajemen waktu sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor dalam diri yang melakukan kesalahan, faktor pandangan hidup dan faktor lingkungan kampus (Rusyadi, 2012).

Remaja atau mahasiswa cenderung dekat dengan teman-temannya, sehingga membuat individu tersebut cenderung mengikuti apa yang dikerjakan oleh teman-temannya dan tidak bisa memajemen waktunya sendiri. Manajemen waktu dibutuhkan untuk setiap individu, setiap manajemen waktu memiliki perbedaan antara mahasiswa satu dengan yang lainnya. Dengan adanya manajemen waktu diharapkan mahasiswa mampu mengatur waktunya, mampu menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Apabila menurut pendapat teman sebaya melakukan prokrastinasi seperti tidak mengerjakan tugas adalah hal yang wajar, maka mahasiswa menganggap bahwa hal itu benar.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Afriansyah (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi sebuah dukungan sosial maka semakin rendah perilaku prokrastinasi, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapat, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi. Dukungan sosial merupakan sebuah dorongan yang berasal dari orang terdekat, memberikan dorongan positif untuk mengarah kearah yang lebih baik. Dengan diberikannya dukungan sosial dari teman sebaya diharapkan mampu membantu individu atau seseorang untuk berjalan kearah yang lebih baik, tidak mengabaikan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa.

E. Hipotesis

1. Ada hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.
2. Ada hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi manajemen waktu, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi.
3. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu hal yang diteliti atau suatu atribut yang sudah ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari secara lebih dalam sehingga diperoleh suatu informasi atau ilmu mengenai hal tersebut sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini, adalah :

1. Variabel tergantung (Y) : Prokrastinasi akademik
2. Variabel bebas 1 (X1) : Manajemen waktu
3. Variabel bebas 2 (X2) : Dukungan sosial

B. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah sebuah perilaku dimana individu menunda untuk menyelesaikan tugas kuliah yang sudah diberikan dan lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada belajar dan menyelesaikan tugas. Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

Prokrastinasi akademik di dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh (Ferrari et al., 1995), yang meliputi: menunda mengawali dan menyelesaikan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan rencana, mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Semakin tinggi skor prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah skor prokrastinasi akademik yang didapat, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

2. Manajemen waktu

Manajemen waktu merupakan sebuah *setting* atau pengaturan waktu yang berasal dari dalam diri individu yang memiliki tujuan untuk mengatur waktu yang dimilikinya dengan efektif dan efisien dengan tujuan untuk tidak membuang waktu yang ada. Manajemen waktu diperlukan agar seseorang mampu mengelola waktu, mampu membuat perencanaan dan mampu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Manajemen waktu diukur menggunakan empat aspek yang disusun berdasarkan teori (Macan, 1994), yaitu menetapkan prioritas dan tujuan, penjadwalan dan perencanaan, dan kontrol terhadap waktu. Semakin tinggi skor manajemen waktu yang diperoleh, maka semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki individu tersebut, sebaliknya semakin rendah skor manajemen waktu yang diperoleh, maka akan semakin rendah pula manajemen waktu yang dimiliki individu tersebut.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah sebuah pertolongan yang diberikan dari oranglain dalam bentuk sebuah perhatian, penghargaan dan motivasi. Dukungan sosial dapat diperoleh dari seseorang yang dipercaya dan diandalkan, seperti orangtua, keluarga besar, sahabat dan teman. Dukungan sosial yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial teman sebaya.

Dukungan sosial diukur menggunakan aspek yang telah dikemukakan oleh House (Wahyuni, 2016), yang meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan *companionship*. Semakin tinggi skor dukungan sosial maka semakin tinggi pula dukungan sosial yang diterima seseorang, sebaliknya semakin rendah skor dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah pula dukungan sosial yang diterima seseorang.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan memiliki tujuan untuk diteliti dan ditarik sebuah kesimpulan

(Sugiyono, 2017). Populasi di dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswi dan mahasiswa starta 1 yang berkuliah di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 dan 2021. Jumlah populasi untuk penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi jurusan akuntansi dengan jumlah sebanyak 332.

Tabel 1. Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah
2020	196
2021	136
Total	332

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, artinya jumlah sampel harus mewakili jumlah dari populasi dengan karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2017).

Kriteria subjek atau responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan atau laki-laki, berkuliah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang Fakultas Ekonomi jurusan akuntansi. Sampel adalah suatu bagian dari sebuah populasi dan mempunyai karakteristik yang sama dengan tempat populasi diambil (Azwar, 1998). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan suatu cara yang digunakan dalam menentukan sampel mana yang nantinya akan digunakan di dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak berdasarkan populasi bukan perorangan (Azwar, 1998). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi jumlah jurusan di dalam satu fakultas, kemudian dilakukan pengundian kembali untuk menentukan tahun angkatan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode skala, yang merupakan kumpulan beberapa pertanyaan yang dianggap mampu mendeskripsikan suatu atribut variabel yang sedang diteliti. Hasil dari pengisian skala merupakan data kuantitatif (Azwar, 2007). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh (Ferrari et al., 1995), yaitu: menunda mengawali dan menyelesaikan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan rencana dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan merupakan skala yang dibuat oleh (Muntazhim, 2022) dengan nilai reliabilitas 0,950.

Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dengan skor 1 sampai 5. Butir *favourable* memiliki skor 5 pada pilihan jawaban Sangat Setuju atau (SS), skor 4 untuk jawaban Setuju (S), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Butir *unfavourable* memiliki skor yang berbeda dari *favourable*. Skor 5 untuk jawaban sangat Tidak Setuju (STS), skor 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

Apabila skor yang dihasilkan atau diperoleh tinggi, maka tinggi pula prokrastinasi akademik, sebaliknya apabila skor perilaku prokrastinasi yang diperoleh rendah, maka rendah pula perilaku prokrastinasi akademik. Berikut *blue printt* skala prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah Total
	F	UF	
Menunda untuk mengawali dan menyelesaikan tugas	4	4	8
Terlambat menyelesaikan tugas	5	4	9
Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	5	5	10
Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan	5	4	9
Total	19	17	36

Keterangan:F : *Favourable*UF : *Unfavourable***2. Skala Manajemen Waktu**

Skala manajemen waktu yang akan digunakan di dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh (Macan, 1994), yang meliputi: menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan dan kontrol terhadap waktu. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh (Saputra, 2020) dengan nilai reliabilitas 0,916.

Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dengan skor 1 sampai 5. Butir *favourable* memiliki skor 5 pada pilihan jawaban Sangat Setuju atau (SS), skor 4 untuk jawaban Setuju, skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Butir *unfavourable* memiliki skor yang berbeda dari *favourable*. Skor 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

Apabila skor yang dihasilkan atau diperoleh tinggi, maka tinggi pula manajemen waktu yang dimiliki seseorang tersebut, sebaliknya apabila skor manajemen waktu yang diperoleh rendah, maka rendah pula manajemen

waktu yang dimiliki seseorang tersebut. Berikut *blue print* skala manajemen waktu.

Tabel 3. *Blue Print* Skala Manajemen Waktu

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah Total
	F	UF	
Menetapkan tujuan dan prioritas	5	5	10
Perencanaan dan pendjadwalan	5	5	10
Kontrol terhadap waktu	5	5	10
Total	15	15	30

Keterangan:

F : *Favourable*

UF : *Unfavourable*

3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek yang telah dikemukakan oleh Sarafino (Nabilah, 2022) terdiri dari: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan *companionship*. Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh (Nabilah, 2022) dengan nilai reliabilitas 0,936.

Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dengan skor 1 sampai 5. Butir *favourable* memiliki skor atau nilai 5 pada pilihan jawaban Sangat Setuju atau (SS), skor 4 untuk jawaban Setuju, skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Butir *unfavourable* memiliki skor yang berbeda dari *favourable*. Skor 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan yang terakhir skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

Apabila skor yang dihasilkan atau diperoleh tinggi, maka tinggi pula dukungan sosial yang diterima individu, sebaliknya apabila skor dukungan

sosial yang diperoleh rendah, maka rendah pula dukungan sosial yang diterima individu. Berikut *blue print* skala dukungan sosial.

Tabel 4. *Blue Print* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah Total
	F	UF	
Dukungan Emosional	4	4	8
Dukungan Penghargaan	4	4	8
Dukungan Instrumental	4	4	8
Dukungan Informasi	4	4	8
Dukungan <i>Companionship</i>	4	4	8
Total	20	20	40

Keterangan:

F : *Favourable*

UF : *Unfavourable*

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan sebuah kemampuan yang ada atau dimiliki oleh suatu alat tes dengan tujuan untuk mengukur suatu variabel atau atribut dalam penelitian yang sedang diteliti (Azwar, 2007). Validitas merupakan suatu derajat ketetapan antara data yang diperoleh dari obyek penelitian dengan data yang telah dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data yang valid merupakan data yang tidak mempunyai perbedaan atau data yang tidak berbeda, artinya tidak ada perbedaan antara data yang diterima dengan data yang ada pada obyek penelitian (Sugiyono, 2017).

Pengujian validitas dapat dilihat melalui validitas isi yang mana validitas isi memiliki tujuan untuk mengukur kelayakan atau kepantasan suatu aitem atau pernyataan yang terdapat dalam sebuah skala atau alat ukur penelitian. Validitas isi merupakan sebuah perkiraan atau anggapan antara mampu dan tidaknya aitem yang ada di dalam penelitian tersebut untuk mempresentasikan aspek yang akan diukur (Azwar, 2007). Pada penelitian ini validitas peneliti menggunakan pendapat ahli atau disebut juga dengan *judgement expert*, yaitu dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah salah satu cara yang digunakan dan bertujuan untuk membedakan antara skor butir dengan skor total dalam penelitian. Daya deskriminasi aitem adalah sebuah pengelompokan subjek atau responden dalam penelitian berdasarkan ada atau tidaknya atribut atau kriteria yang sedang diukur dalam penelitian.

Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi dari aitem total, dengan batas $r_{ix} \geq 0,30$. Butir atau aitem yang memiliki skor korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan, sedangkan butir atau aitem yang mendapatkan skor atau nilai kurang dari 0,30 dianggap sebagai butir atau aitem yang memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2007). Perhitungan nilai pada penelitian ini akan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27.0 for windows.

3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Reliabilitas adalah suatu kemampuan atau kepercayaan alat ukur yang bertujuan untuk menunjukkan hasil atau skor yang sama ketika alat ukur tersebut digunakan kembali pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2017). Alat ukur yang baik dan reliabel merupakan alat ukur yang mampu memberikan hasil yang konsisten atau tetap dengan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah. Skor yang diperoleh bisa reliabel ketika nilai koefisien reliabilitas menunjukkan skor 0 sampai 1,00. Hasil atau skor yang semakin dekat dengan angka 1,00 bisa dikatakan semakin reliabel (Azwar, 2007).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu: teknik atau metode kuantitatif, yang mana teknik analisis data tersebut menggunakan teknik dengan perhitungan statistik. Untuk menguji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan: teknik *analisis regresi berganda*. Teknik tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui apakah skor dari variabel bebas dimanipulasi dan seberapa pengaruhnya terhadap nilai variabel terikat (Sugiyono, 2017). Untuk mengukur dan menguji hipotesis kedua dan ketiga, peneliti menggunakan teknik: uji *korelasi*

persial. Perhitungan data atau skor dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Paackge for the Social Sciences*) versi 27.0 for windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian adalah sebuah tahap awal dan tahapan yang harus diperhatikan oleh peneliti sebelum memulai penelitian. Orientasi kancah penelitian bertujuan untuk mempersiapkan segala hal atau sesuatu yang memiliki hubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian kali ini berhubungan dengan manajemen waktu dan dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan di perguruan tinggi yang berada di Kota Semarang.

Penelitian dilakukan di UNISSULA atau Universitas Islam Sultan Agung yang terletak di kota Semarang, terdapat beberapa Fakultas di dalam Universitas Islam Sultan Agung. Fokus konsentrasi dalam penelitian ini yaitu: Fakultas Ekonomi. Populasi dalam penelitian ini yaitu: mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ekonomi Jurusan Akuntansi angkatan 2021 dan 2020 dengan jumlah 332 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 120 orang.

Penelitian ini dilakukan di salah satu universitas yaitu: Universitas Islam Sultan Agung berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Adanya izin penelitian dari pimpinan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung sehingga mampu mempermudah peneliti dalam melakukan proses penelitian.
- b. Kriteria responden yang sesuai dan jumlah responden yang memadai.

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Perizinan

Upaya untuk mencegah adanya kesalahan dalam proses penelitian, peneliti harus menaati aturan yang ada di dalam suatu instansi tersebut dengan cara melakukan proses perizin. Surat izin termasuk bagian yang penting ketika akan melakukan penelitian. Langkah awal yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini

yaitu mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Surat izin ditunjukkan untuk pimpinan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan nomor surat izin penyebaran skala nomor: 310/C.1/Psi-SA/II/2023 kepada Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Penyusunan Alat Ukur

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan dibuat oleh peneliti lain dan telah diuji coba untuk penelitian. Alat ukur yang digunakan merupakan skala prokrastinasi akademik, skala manajemen waktu dan skala dukungan sosial. Pada skala prokrastinasi akademik peneliti melakukan modifikasi dengan mengubah beberapa pertanyaan agar sesuai dengan hal yang diteliti. Pada skala manajemen waktu peneliti juga melakukan modifikasi pada beberapa pertanyaan agar sesuai dengan apa yang diteliti pada penelitian ini. Pengisian skala dilakukan dengan memberikan jawaban atas pernyataan-pernyataan yang tersedia melalui sistem *online*.

Pilihan jawaban yang terdapat dalam skala prokrastinasi akademik, skala manajemen waktu dan skala dukungan sosial menggunakan jenis *likert*. Jawaban dari responden tersebut digunakan untuk mengukur tanggapan positif atau negatif dan terdapat beberapa pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dirancang atau disusun berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Ferrari terdiri dari: menunda untuk mengawali dan menyelesaikan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual dengan rencana dan melakukan kegiatan yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Jumlah aitem skala prokrastinasi akademik sebanyak 36 aitem yang terdiri dari 19 aitem *favorable* dan 17 *unfavorable*.

Tabel 5. Distribusi Nomer Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Nomer Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menunda untuk mengawali dan menyelesaikan tugas	1,14,15,32	8,21,30,36	8
2.	Terlambat menyelesaikan tugas	3,9,18,29, 35	2, 7, 17, 22	9
3.	Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	6,10,19,26,31	5,12,20,24,34	10
4.	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan	4,11,25,27,28	13,16,23,33	9
Total		19	17	36

b. Skala Manajemen Waktu

Skala dalam variabel manajemen waktu dirancang atau disusun berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Macan (1994), terdiri dari: menetapkan sebuah tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan dan kontrol terhadap waktu. Jumlah aitem atau pernyataan dalam skala manajemen waktu dalam penelitian ini sebanyak 30 aitem. Berisi 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Manajemen Waktu

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2.	Perencanaan dan pendjadwalan	5,11,17,23,29	2,8,14,20,26	10
3.	Kontrol terhadap waktu	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
Total		15	15	30

c. Skala Dukungan Sosial

Skala dalam variabel dukungan sosial pada penelitian ini dirancang berdasarkan aspek atau teori yang telah dikemukakan oleh Sarafino (2011), yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan *companionship*. Jumlah

aitem pada skala dukungan sosial sebanyak 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Tabel 7. Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional	25,26,27,28	29,30,31,32	8
2.	Dukungan penghargaan	1,2,3,4	5,6,7,8	8
3.	Dukungan instrumental	33,34,35,36	37,38,39,40	8
4.	Dukungan informasi	17,18,19,20	21,22,23,24	8
5.	Dukungan <i>companionship</i>	9,10,11,12	13,14,15,16	8
Total		20	20	40

3. Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan uji coba alat ukur atau skala dilaksanakan pada tanggal 09 Maret 2023. Di dalam penelitian ini proses pengambilan sampel atau responden menggunakan metode *Cluster Random Sampling*, yaitu: pengambilan sampel dilakukan secara acak berdasarkan populasi yang terpilih bukan perorangan (Azwar, 1998). Pengundian untuk menentukan subjek atau responden penelitian dan uji coba alat ukur dilakukan dua kali.

Subjek yang digunakan untuk uji coba alat ukur pada penelitian ini merupakan sebagian mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021 dengan cara yaitu: menyebarkan kuisisioner *online* kepada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ekonomi. Penyebaran skala uji coba pada penelitian ini dibantu oleh beberapa mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ekonomi. Skala yang disebar untuk *tryout* sebanyak 70 dan semua dapat kembali untuk dianalisis.

Skala uji coba yang telah diisi oleh responden kemudian dianalisis dan diberikan nilai dengan tujuan untuk mengetahui berapa banyak pertanyaan atau aitem yang masih bertahan dan berapa banyak aitem yang sudah gugur, apabila hasil uji coba sudah diketahui, maka hasil perhitungan tersebut akan digunakan

peneliti untuk menyusun skala penelitian. Pengolahan data menggunakan bantuan SPSS versi 27.0 for windows.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan setelah kuisioner diisi oleh subjek penelitian dan dibantu dengan SPSS versi 27.0 for windows. Uji daya beda aitem bisa dikatakan tinggi, apabila menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\geq 0,30$ dan daya beda aitem bisa dikatakan rendah, apabila nilai koefisien korelasi menunjukkan $\leq 0,30$ (Azwar, 1998). Perhitungan reliabilitas dan daya beda aitem dalam skala manajemen waktu memperoleh hasil bahwa sebanyak 17 aitem mempunyai daya beda yang tinggi dan sebanyak 13 aitem mempunyai daya beda yang rendah sehingga total dari keduanya sebanyak 30 aitem.

Koefisien korelasi yang digunakan pada skala manajemen waktu ini ialah r_{xy} 0,25. Daya beda aitem tinggi sebanyak 17 aitem dan bergerak dari nilai 0,259 - 0,565. Daya beda aitem rendah sebanyak 13 aitem dan bergerak dari nilai -0,167 - 0,237. Reabilitas skala manajemen waktu diperoleh dari koefisien reabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,728. Berdasarkan perhitungan daya beda aitem yang telah dilakukan dan reabilitas dapat disimpulkan bahwa nantinya di dalam penelitian ini terdapat perubahan pada skala atau lebih tepatnya pada penomoran skala.

Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Manajemen Waktu

No	Aspek	Nomor Aitem	Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	1*,7,13,19*,25*,4,10* 16,22,28	6	4
2.	Perencanaan dan penjadwalan	5*,11*,17*,23*,29,2, 8*,14,20*,26*	3	7
3.	Kontrol terhadap waktu	3,9*,15,21,27,6,12,18, 24*,30	8	2
Total			17	13

Ket: (*) aitem yang gugur

5. Penomoran Ulang Dengan Nomor Baru

Tahap yang dilakukan setelah melakukan perhitungan reliabilitas dan validitas yaitu tahap penyusunan skala menggunakan nomer aitem yang baru dan nantinya

skala ini akan digunakan untuk penelitian. Susunan penomoran baru pada skala manajemen waktu terdapat pada tabel berikut:

Tabel 9. Susunan Nomor Aitem Baru Skala Manajemen Waktu

No	Aspek	Nomor Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	(1), 5(7), 7(13), (19), (25)	3(4), (10), 10(16), 13(22), 15(28)
2.	Perencanaan dan penjadwalan	(5), (11), (17), (23), 16(29)	1(2), (8), 8(14), (20), (26)
3.	Kontrol terhadap waktu	2(3),(9),9(15),12(21) ,14(27)	4(6), 6(12), 11(18), (24), 17(30)
Total		7	10

Ket: (...) no aitem lama

6. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Maret 2023 hingga 29 Maret 2023 dengan cara mengirim link skala google form. Peneliti dibantu oleh mahasiswa dan mahasiswi untuk membagikan link form penelitian kepada subjek penelitian. Peneliti menyebarkan 120 skala penelitian. Skala penelitian yang sudah diisi oleh subjek kemudian dikembalikan kepada peneliti untuk diberikan skor dan diolah datanya agar dapat mengetahui hubungan antar variabel yang sedang diteliti. Proses olah data statistik di dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 27.0 for windows.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahapan yang dilakukan sebelum menganalisis data. Prosedur ini terdiri dari penghitungan uji normalitas, uji multikolinearitas dan linieritas yang dilakukan pada tiap-tiap variabel yang sedang diteliti. Pengujian penerimaan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 27.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui atau melihat data yang telah didapat dari responden tersebut terdistribusi secara normal atau tidak

normal. Normalitas data dalam penelitian ini diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Standarisasi sistem penilaian yang digunakan untuk menentukan data normal adalah apabila nilai menunjukkan angka ($p > 0,05$). Apabila nilai ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal. Data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std.deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Prokrastinasi Akademik	105,94	7,006	0,071	0,200	$>0,05$	Normal
Manajemen Waktu	62,13	8,519	0,058	0,200	$>0,05$	Normal
Dukungan Sosial	143,27	18,943	0,082	0,045	$<0,05$	Tidak Normal

Hasil dari analisis data yang di dapat dari tiga variabel dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa uji normalitas dari skala prokrastinasi akademik memperoleh hasil K-S-Z = 0,071 dengan nilai taraf signifikan 0,200 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan hasil distribusi skala prokrastinasi akademik mempunyai distribusi yang normal. Hasil uji normalitas manajemen waktu memperoleh hasil K-S Z= 0,058 dengan taraf signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan distribusi skala manajemen waktu memiliki distribusi yang normal. Hasil pengujian normalitas dukungan sosial memperoleh hasil K-S Z= 0,082 dengan taraf signifikan 0,045 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan hasil distribusi skala dukungan sosial memiliki distribusi yang tidak normal.

Berdasarkan pembahasan di atas, disimpulkan bahwa distribusi atau sebaran skala pada ketiga variabel yang diteliti memiliki distribusi yang berbeda. Meskipun uji normalitas skala dukungan sosial tidak normal, tetapi tetap menggunakan uji analisis regresi berganda.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah tahapan yang ada dalam penelitian yang memiliki tujuan untuk melihat atau mengetahui adakah hubungan antara variabel *independen* dan *dependen* dan apakah hasilnya menunjukkan signifikan atau tidak signifikan. Di dalam penelitian ini uji linieritas menggunakan uji F_{linier}

dengan menggunakan SPSS versi 27,0 *for windows*. Adapun hasil uji linieritas dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Uji linieritas variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mendapatkan hasil koefisien $F_{linier} = 35,643$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang *linier*.
- 2) Uji linieritas variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mendapatkan hasil koefisien $F_{linier} = 20,927$ dengan nilai taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan pada variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang *linier*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas memiliki tujuan untuk melihat ada tidaknya korelasi antara variabel bebas yang sedang diteliti dengan suatu model regresi. Sebuah model regresi bisa dikatakan baik, apabila kedua variabel bebas tidak memiliki korelasi. Hasil uji regresi dilihat melalui skor atau nilai dari *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila skor VIF menunjukkan hasil atau nilai < 10 dan nilai *Tolerance* $> 0,1$, artinya penelitian ini bebas dari multikolinieritas.

Pengujian multikolinieritas pada penelitian ini mendapatkan hasil VIF = 1,525 dan skor *tolerance* sebesar = 0,656. Hasil tersebut menunjukkan nilai pada hitungan VIF < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,1$. Uji multikolinier dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak ada atau tidak terjadi multikolinieritas pada kedua variabel bebas yang sedang diteliti (dukungan sosial dan manajemen waktu).

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Pada uji hipotesis pertama peneliti menggunakan analisis regresi berganda dengan dua prediktor. Uji hipotesis yang pertama dilakukan dengan tujuan untuk menguji antara manajemen waktu dan dukungan sosial

dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji tersebut diperoleh skor $R = 0,478$ dengan $F_{hitung} = 17,366$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Diperoleh suatu rumus persamaan garis regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$, rumus tersebut diaplikasikan atau digunakan untuk data penelitian dan menjadi $Y = -0,349 X_1 + 0,031 X_2 + 132,079$. Persamaan dari garis tersebut menunjukkan rerata yang diperoleh dari skor prokrastinasi akademik (kriterium Y) mengalami perubahan sebesar $0,349$ pada variabel manajemen waktu dan terjadi perubahan sebesar $0,031$ pada variabel dukungan sosial.

Variabel manajemen waktu dan dukungan sosial bersama-sama memberikan sumbangan yang efektif terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar $22,9\%$ dan sebesar $77,1\%$ dipengaruhi oleh faktor lain, seperti: lingkungan, kegiatan yang dilakukan dan faktor-faktor eksternal lainnya. Kesimpulan untuk hipotesis yang pertama yaitu diterima.

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan uji korelasi persial. Uji korelasi persial bertujuan untuk menguji atau mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang sedang diteliti dan salah satu variabel bebas dengan variabel terikat yang sedang diteliti dan salah satu variabel bebas dengan variabel terikat yang sedang diteliti. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol dukungan sosial memperoleh skor $r_{xy} = -0,474$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil skor ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan kontrol dukungan sosial. Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis yang kedua pada penelitian ini diterima.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis yang ketiga pada penelitian ini menggunakan uji korelasi persial. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan memperoleh hasil bahwa variabel dukungan sosial dan prokrastinasi akademik dengan

mengontrol manajemen waktu memperoleh skor $r_{x_2y} = -0,333$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menjelaskan pada hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

D. Deskriptif Variabel Penelitian

Deskriptif data penelitian berguna untuk mengungkap deskripsi atau gambaran nilai subjek pada suatu pengukuran dan juga digunakan untuk deskripsi mengenai keadaan subjek akan variabel yang sedang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala atau aitem prokrastinasi akademik dalam penelitian ini sebanyak 36 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Skor *minimum* yang didapat subjek adalah 36 dari (36×1) dan skor maksimum adalah 180 dari (36×5), untuk rentang skor skala yang didapat 144 dari ($180 - 36$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ($(180-36):5 = 28,8$ dan hasil *mean* hipotetik 108 dari ($(180+36)/2$). Hasil deskripsi variabel prokrastinasi dijelaskan pada tabel berikut:

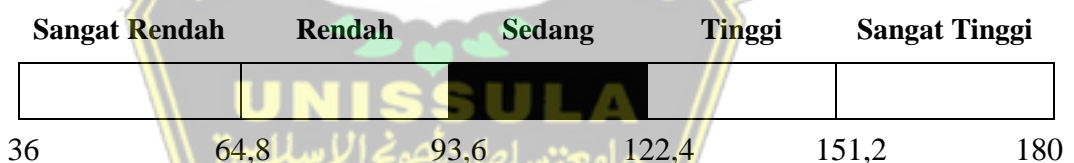
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	83	36
Skor Maksimum	122	180
Mean (M)	105,9	108
Standar Deviasi	7,8	28,8

Berdasarkan norma tabel di atas, terlihat bahwa *mean empirik* lebih kecil dari mean *hipotetik* dengan perbedaan yang tipis ($105,9 < 108$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa responden berada pada kategori sedang dalam populasi. Kategori data variabel prokrastinasi akademik secara keseluruhan terdapat pada tabel 13.

Tabel 13. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$151,2 < x$	Sangat Tinggi	0	0%
$122,4 < X \leq 151,2$	Tinggi	0	0%
$93,6 < X \leq 122,4$	Sedang	113	94,2%
$64,8 < X \leq 93,6$	Rendah	7	5,8%
$x \leq 64,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		120	100%

**Gambar 1. Norma Kategori Skala Prokrastinasi Akademik**

2. Deskripsi Data Skor Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu memiliki 17 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Skor *minimum* yang diperoleh subjek adalah 17 dari (17×1) dan skor *maksimum* adalah 85 dari (17×5), untuk rentang skor skala yang didapat 68 dari ($85 - 17$), dengan nilai standar deviasi yang telah dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ($68/5 = 13,6$) dan hasil *mean* hipotetik 51 dari ($(85+17)/2$). Hasil deskripsi variabel manajemen waktu dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Manajemen Waktu

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	46	17
Skor Maksimum	85	85
Mean (M)	62,1	51
Standar Deviasi	7,8	13,6

Berdasarkan norma tabel diatas, terlihat bahwa *mean empirik* lebih besar dari *mean hipotetik* ($62,1 > 51$). Hal ini menjelaskan bahwa subjek atau responden penelitian berada dalam kategori yang tinggi dalam populasi. Kategori data variabel manajemen waktu secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 15.5

Tabel 15. Kategori Skor Manajemen Waktu

Normaa	Kategorisasii	Jumlah	Presentasee
$71,4 < x$	Sangat Tinggi	14	11,7%
$57,8 < X \leq 71,4$	Tinggi	73	60,8%
$44,2 < X \leq 57,8$	Sedang	33	27,5%
$30,6 < X \leq 44,2$	Rendah	0	0%
$x \leq 30,6$	Sangat Rendah	0	0%
Total		120	100%

**Gambar 2. Norma Kategori Manajemen Waktu**

3. Deskripsi Data Dukungan Sosial

Skala atau pernyataan variabel dukungan sosial pada penelitian ini terdiri dari 40 aitem dengan rentang skor atau nilai 1 sampai 5. Skor minimum yang diperoleh subjek 40 (40×1) dan skor maksimum 200 (40×5). Rentang skor yang diperoleh adalah 160 ($200 - 40$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ($160/5 = 32$) dan hasil *mean* hipotetik 120 dari $((200+40)/2)$. Hasil deskripsi dalam variabel dukungan sosial dijelaskan pada tabel berikut:

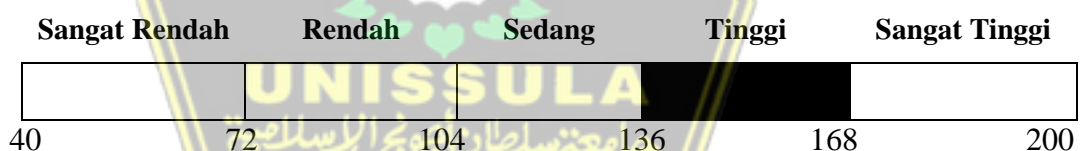
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	87	40
Skor Maksimum	192	200
Mean(M)	143,2	120
Standar Deviasi	21	32

Berdasarkan norma tabel di atas, terlihat bahwa hasil *mean empirik* lebih besar dari hasil *mean hipotetik* ($143,2 > 120$). Hal ini menjelaskan dan menunjukkan bahwa subjek atau responden penelitian ini berada dalam kategori tinggi dalam populasi. Kategori data variabel dukungan sosial secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Kategori Skor Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$168 < X$	Sangat Tinggi	13	10,8%
$136 < X \leq 168$	Tinggi	66	55%
$104 < X \leq 136$	Sedang	40	33,3%
$72 < X \leq 104$	Rendah	1	0,8%
$X \leq 72$	Sangat Rendah	0	0%
Total		120	100%

**Gambar 3. Norma Kategori Skala Dukungan Sosial**

E. Pembahasan

Penelitian yang sudah selesai dilakukan ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini mempunyai tiga hipotesis. Analisis data yang dilakukan untuk hipotesis pertama menunjukkan atau memperoleh skor $R = 0,478$ dengan $F_{hitung} = 17,366$ dengan signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif dari

kedua variabel bebas (manajemen waktu dan dukungan sosial) adalah sebesar 22,9% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki peran dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik, namun besaran peran yang dimiliki variabel bebas sangat kecil.

Penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Kristy, 2019) yang meneliti tentang manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dengan subjek siswa kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu dan variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Hipotesis kedua dilakukan untuk menguji dan mengetahui apakah ada hubungan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Uji hipotesis kedua yang akan digunakan pada penelitian ini ialah *uji korelasi persial* dan memperoleh skor r_{x2y} -0,474 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang sejalan dengan hipotesis yang kedua ada dalam penelitian yang diteliti oleh (Mediastuti & Nurhadianti, 2022) dengan judul hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 4 Bekasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mediastuti (2022) ini menjelaskan bahwa jika seseorang mempunyai manajemen waktu yang tinggi maka tingkat perilaku prokrastinasi akademiknya rendah, dan begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian yang sejalan dengan hipotesis kedua ada dalam penelitian yang dilakukan oleh Atma (2016), yang memberikan hasil bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan (Kristy, 2019) mempertegas bahwa semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Hipotesis ketiga dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik. Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini menggunakan *uji korelasi persial*, dalam penelitian ini variabel dukungan sosial mendapatkan skor r_{x2y} -0,333 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang mendukung hipotesis ketiga terdapat dalam penelitian yang diteliti oleh (Kristy, 2019), dengan judul: manajemen waktu, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa SMA. Penelitian milik Kristy (2019) ini menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

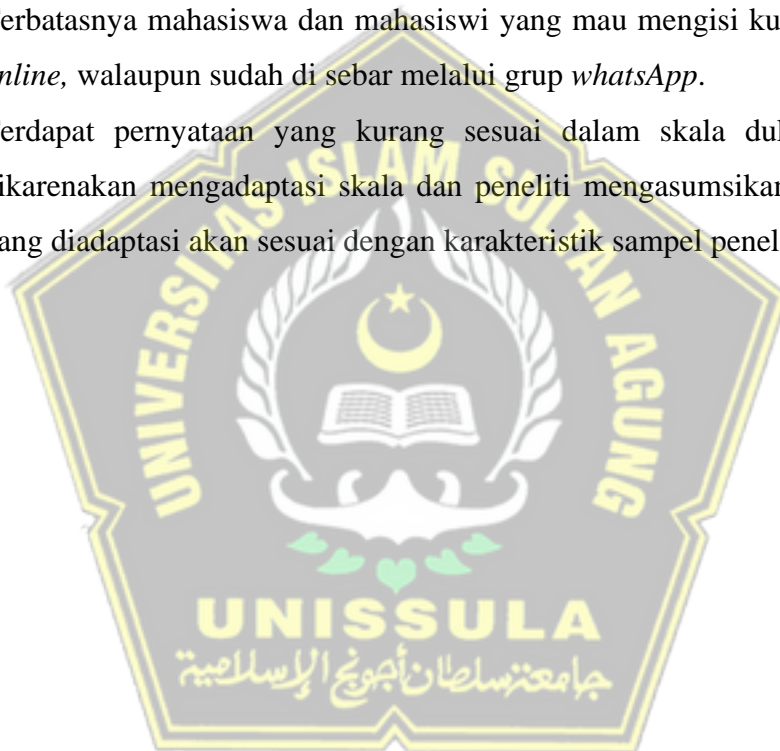
Hasil penelitian yang mendukung hipotesis ketiga ini ada dalam penelitian yang diteliti oleh (Andriani, 2013), yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atau secara umum hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat diterima dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Pada penelitian ini variabel manajemen waktu dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 22,9% untuk prokrastinasi akademik.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat di dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Proses penelitian atau pengambilan data tidak dapat diamati secara langsung dikarenakan kuisioner disebar secara *online* menggunakan *google form* sebab keadaan yang tidak memungkinkan untuk disebar secara langsung melihat kondisi dimana peneliti tidak mengetahui jadwal kelas dalam fakultas ekonomi.
2. Terbatasnya mahasiswa dan mahasiswi yang mau mengisi kuesioner secara *online*, walaupun sudah di sebar melalui grup *whatsApp*.
3. Terdapat pernyataan yang kurang sesuai dalam skala dukungan sosial dikarenakan mengadaptasi skala dan peneliti mengasumsikan bahwa skala yang diadaptasi akan sesuai dengan karakteristik sampel penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil uraian penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara variabel manajemen waktu dan variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik sehingga hipotesis kedua diterima.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis ketiga diterima.

B. Saran

1. Bagi subjek

- a. Diharapkan mahasiswa mampu untuk mempertahankan manajemen waktunya dengan sebaik mungkin dengan cara tetap membuat jadwal kegiatan sehingga waktu yang ada bisa digunakan secara efektif dan seefisien mungkin.
- b. Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan dukungan sosial yang didapatkannya dengan cara tetap berfikir positif, pintar dalam bersosialisasi dan mampu memberikan pemikiran yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan dapat melakukan studi lebih mendalam mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor prokrastinasi akademik lainnya dengan subjek yang representative guna mendapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). *The Reasons Of Academic Procrastination Tendencies Of Education Faculty Students. The Online Journal Of New Horizons In Education*, 6(1), 165–169. Www.Tojned.Net
- Afriansyah. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 3(2).
- Ahmani, D. (2009). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Aktif Dan Tidak Aktif. Universitas Sumatera Utara. Skripsi Fakultas Psikologi
- Amira, D. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Kota Malang. Universitas Brawijaya. Skripsi Fakultas Psikologi
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (Senacam 2022)*, 7(2), 189–195.
- Andriani, S. R. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 11(2), 159–179.
- Arisanti, A., & Haryana, G. (2020). *The Effect Of Time Management Of Part Timer Students To Their Academic Achievement Of Pips Students Fkip Riau University. Jom Fkip-Ur*, 7(2), 1–9.
- Aziz, A. (2016). Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self Regulated Learning* Pada Siswa Sma Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 103–113.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). *Economic Education Analysis Journal* Terakreditasi Sinta 5 Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>

- Azwan, Herlina, & Karim, D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jom*, 2(2). 45-54.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian* (Edisi 1). Pustaka Belajar.
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 54–77.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowati, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal Of Guidance And Counnseling: Theory And Application*, 3(3), 66–72. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Catrunada, L. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. Universitas Gunadarma. Skripsi Fakultas Psikologi.
- Chandra, R. I. (2013). *Go With The Flow: Dukungan Sosial Dan Flow Akademik Pada Mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–19.
- Claessens, B. J., Earde, W. Van, & Rutte, C. G. (2007). *A Review Of The Time Management Literature*. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. [Https://Doi.Org/10.1108/00483480710726136](https://doi.org/10.1108/00483480710726136)
- Fadilah, A. N., & Nurhadiani, R. D. D. (2022). Pengaruh Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Coping Pada Siswa Kelas Xii Sma Plus Ypbh Bogor. *Jurnal Ikraith-Humaniora* , 6(2), 19–30.
- Faragita, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. *Jurnal Social Library*, 2(2), 43–53. [Https://Doi.Org/10.51849/SI.V2i2.75](https://doi.org/10.51849/SI.V2i2.75)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance* (C. R. Snyder, Ed.; 1st Ed.). Plenum Press.
- Firdaus, A. R., Sismiati, Dra. A., & Tjalla, Dr. A. (2013). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fip Unj. *Bimbingan Konseling*, 2(2), 1–6.
- Harahap, P. I. (2021). Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sman 1 Sunggal.

- Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 196–219.
<https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V3i2.667>
- Haruna, N. H., & Fajar, M. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Xii Ips Sma Perguruan Islam Makassar Di Masa Pandemi Covid-19. *Pedagogy Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), 13–21.
- Hasanah, A. N. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. 5(3), 388–396.
- Hobermen, H. M., & Cohen, S. (1983). *Positive Events And Social Supports As Buffers Of Life Change Stress*. *Journal Of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- House, J. S. (1987). *Social Support And Social Structure*. *Sociological Forum*, 2(1), 135–146.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2*, 1092–1099.
- Iskender, M. (2011). *The Influence Of Self-Compassion On Academic Procrastination And Dysfunctional Attitudes*. *Educational Research And Reviews*, 6(2), 230–234. <http://www.academicjournals.org/err>
- Kartadinata, I., & Tjundijing, S. (2008). *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata Dan Sia Tjundjing*. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Sma. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 8(1), 49–54.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Boyolaali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131–140.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lilis, P. P. (1997). *Social Support: A Conceptual Analysis*. *Journal Of Advanced Nursing*, 25(2), 95–100.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith Humaniora*, 2(2), 17–23.

- Macan, T. H. (1994). *Time Management: Test Of A Process Model*. *Journal Of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2010). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(02), 95–103.
- Mediastuti, R., & Nurhadianti, R. D. D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik. *Journal Ikraith-Humaniora* , 6(2), 31–39.
- Mela, A., Arief, Y., & Hidayat, A. (2019). Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *An- Nafs; Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 44–54.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. [Http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Acta-Psychologia](http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Acta-Psychologia)
- Nabilah, H. A. A. (2022). Hubungan Antara Religiulitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kebahagiaaan Pada Anggota Organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (Pmii) Komisariat Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skripsi Fakultas Psikologi
- Nadhirin, A. U., & Surur, A. M. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Tk Dharma Wanita 1 Baleturi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81–94.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal Of Psychological Perspective P-Issn*, 1(1), 29–34.
- Pasaribu, S., Diri, K., Dukungan, D., Teman, S., Dengan, S., Konsep, H., Dan, D., Sosial, D., & Sebaya, T. (2016). *The Relationship Between Self Concept And Peers Social Support With University Student's Social Interaction*. *Analitika*, 8(1), 64–78.

- Pembonan, D. Y. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Fear Of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi Di Kota Makassar. Universitas Bosowa Makassar. Skripsi Fakultas Psikologi.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, D. H. (2012). Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental Dan Dukungan Informatif Terhadap Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Jurnal Ilmiah Unesa*, 2(2), 1–12.
- Reswita. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pg-Paud Fkip Unilak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 25–33.
- Rohmatun, D., & Taufik. (2014). Hubungan *Self Efficacy* Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(1), 47–54.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Pienda, J. G., Solano, P., & Valle, A. (2009). *Academic Procrastination: Associations With Personal, School, And Family Variables. The Spanish Journal Of Psychology Copyright*, 12(1), 118–127.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37–48.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development-13th Ed* (Novietha I. Sallama, Ed.; 13th Ed.). Jakarta, Erlangga.
- Saputra, A. A. R. (2020). Hubungan Antara Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Pelajar Di Sma 10 Semarang. Universitas Islam Sultan Agung . Skripsi Fakultas Psikologi
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology* (C. Johnson, Ed.; 8th Ed.). Gorge Hoffman.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen Waktu Pada Mahasiswa: Studi Kualitatif Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Unila*, 1(3), 525–529.

- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D., Kelly, J. A., Ellen Portini, M., & Solomon, L. J. (1984). *Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates Requests For Reprints Should Be Sent To*. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 3–509.
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure*. In *Psychological Bulletin* (Vol. 133, Issue 1, Pp. 65–94). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono, Prof. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (27th Ed.). Alfabeta Bandung.
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesadaran Diri Dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza. *Psikoborneo*, 5(2), 173–179.
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Usu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, And Arts (Lwsa)*, 1(1), 296–302. <https://doi.org/10.32734/Lwsa.V1i1.179>
- Usroh, Luatul, Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu Dan *Self Regulated Learning* Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 47–63. <https://doi.org/10.35891/Jip.V8i2>
- Uyun, M. (2022). *Peer Social Support And Students' Perceptions Of Teachers' Pedagogic With Learning Motivation D. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 753–777. <https://doi.org/10.30868/Ei.V11i01.2335>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V3i4.1015>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1–11.
- Waldiansyah, W. (2021). Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Kecanduan Game Online Game Online X Di Kota Padang. 3(1), 23–32. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>

- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi Sma Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* , 1(2), 82–91. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3k/index
- Wolters, C. A. (2003). *Understanding Procrastination From A Self-Regulated Learning Perspective*. *Journal Of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Sosio Humaniora*, 5(1), 55–74.

