
Internal Locus of Control dan Manajemen Waktu: Kunci Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi

Muhammad Mauris Firdaus

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Diah Sofiah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hikmah Husniyah Farhanindya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: maurisfirdaus@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the relationship between internal locus of control, time management, and academic procrastination among students actively involved in organizations. Academic procrastination often poses a challenge for students, especially those who must balance academic responsibilities with organizational commitments. Using a quantitative approach, data were collected from students participating in organizations at a private university in Surabaya. Multiple linear regression analysis revealed a significant relationship between internal locus of control and time management with academic procrastination ($R = 0.043$, $p < 0.05$). Students with a high internal locus of control tend to have better time management, thereby minimizing academic procrastination. These findings provide valuable insights for developing intervention programs focused on improving time management and strengthening internal locus of control to reduce academic procrastination among students.

Keywords: *Internal Locus of Control, Time Management, Academic Procrastination*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara internal locus of control, manajemen waktu, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Prokrastinasi akademik sering menjadi tantangan bagi mahasiswa, terutama mereka yang harus menyeimbangkan tugas akademik dengan tanggung jawab organisasi. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari mahasiswa organisasi di sebuah Universitas Swasta di Surabaya. Analisis menggunakan regresi linier berganda menunjukkan hubungan signifikan antara internal locus of control dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik ($R = 0,043$, $p < 0,05$). Mahasiswa dengan internal locus of control tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik, sehingga mampu meminimalkan prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program intervensi yang berfokus pada peningkatan manajemen waktu dan penguatan internal locus of control guna mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *Internal Locus of Control, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik*

Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya berorientasi pada pembelajaran dan memiliki motivasi untuk mengembangkan pengetahuan di bidang studi. Mahasiswa diberi sejumlah tugas untuk membantu individu belajar dan berkembang selama kuliah, tugas utama ini termasuk menghadiri kelas secara teratur, mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah, dan membaca dan mempelajari materi yang relevan untuk memahami konsep yang diajarkan. Keterlibatan dalam kelompok belajar dan organisasi juga dapat memberikan dukungan tambahan yang mendorong prestasi. Saat ini, persaingan akademik semakin ketat, mahasiswa sering menghadapi banyak masalah, seperti tidak bisa mengelola waktu dan tanggung jawab akademik, terutama bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi. Mahasiswa yang berorganisasi biasanya harus mengorbankan banyak hal, termasuk energi, pikiran, materi, dan bahkan waktu, untuk menyelesaikan tanggung jawab mahasiswa dari organisasi yang individu ikuti. (Nisa dkk., 2019).

Perilaku ini berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Penelitian Bruno (dalam Triana, 2013) menunjukkan 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dan perilaku prokrastinasi akademik dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa yang bersifat global. Prokrastinasi akademik, atau penundaan tugas akademik, merupakan fenomena yang meluas di kalangan mahasiswa di seluruh dunia. Perilaku ini sering kali ditandai dengan kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu, yang dapat berdampak pada hasil akademik dan kesejahteraan individu. Fenomena ini telah menjadi perhatian para peneliti di berbagai negara. Seperti, penelitian yang dilakukan oleh Fentaw dkk (2022) pada mahasiswa Ethiopia yang sampelnya diambil dari tiga universitas menunjukkan hasil bahwa hampir 81% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan memiliki kategori tinggi. Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Sari dkk., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di salah satu Universitas di Amerika Serikat melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 46% dari jumlah responden sebanyak 342. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Gustavo dkk (2023) pada mahasiswa Universitas privat di Peruvian Amazon, fakultas Administrasi, Akutansi, Hukum. Menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik pada kategori sedang sebesar 41,8%, kategori tinggi sebesar 34,6%, kategori rendah sebanyak 23,6%. Secara keseluruhan mahasiswa universitas privat di Peruvian Amazon termasuk dalam kategori sedang.

Sejalan dengan penelitian ini, sebuah penelitian yang ada di Indonesia menunjukkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa berorganisasi yang dilakukan oleh Haryanti & Santoso (2020) dengan subjek 127 mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 74% mahasiswa yang berada dalam kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut juga diikuti sebanyak 13,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya terakhir ada sebanyak 12,6% mahasiswa pada kategori rendah yang melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga menunjukkan bahwa berorganisasi dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Suhadiato & Ananta (2022) sebanyak 326 mahasiswa di Indonesia yang berpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebesar 82,51%. Hasil penelitian yang dilakukan di Universitas di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah dan skripsi, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas Suhadianto (2019). Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa merupakan masalah yang perlu ditangani lebih lanjut. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terutama individu yang mengikuti kegiatan organisasi, tampak menjadi isu yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Tingginya persentase mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik menunjukkan adanya tantangan dalam manajemen waktu serta tekanan yang mungkin timbul dari peran ganda sebagai mahasiswa dan anggota organisasi.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada aspek akademik mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu. Perilaku menunda-nunda ini sering kali menyebabkan stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya memicu berbagai masalah fisik dan psikologis. Menurut Suhadianto & Pratitis (2019), dampak fisik yang dialami oleh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu kelelahan. Mahasiswa mungkin mengalami kelelahan jika individu menunda tugas terus-menerus, yang memengaruhi kemampuan individu untuk bekerja dengan baik. Selain itu, individu menghadapi masalah tidur dan pola makan yang tidak teratur, seperti malas makan, yang dapat menyebabkan kurangnya energi dan nutrisi. Mahasiswa juga mengalami sakit, jantung berdebar-debar, dan kepala pusing.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *reinforcement* atau penguatan, di mana penundaan memberikan pengurangan kecemasan jangka pendek atau kesenangan sesaat. Penelitian ini menggunakan teori *behavioral* Tuckman (1991) dalam memahami prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang dipelajari dari interaksi antara tugas akademik dan respons penundaan. Menurut Tuckman (dalam Sari, 2022) mengidentifikasi tiga komponen prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda, kesulitan mengerjakan tugas yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan pihak lain.

Adapun faktor yang berperan dalam mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik yaitu keyakinan atau persepsi individu terhadap sumber-sumber kejadian yang berpengaruh dalam hidupnya. Menurut Rotter hal tersebut dalam istilah psikologi dikenal sebagai *locus of control* (dalam Schultz & Schultz, 2015). *Locus of control* memiliki dimensi internal dan eksternal yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa, seperti prestasi akademik, harga diri, prokrastinasi akademik, efikasi diri, optimisme, konsep diri, rasa penguasaan, dan lainnya. Oleh karena itu, *locus of control* berperan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik (Sari & Fakhruddiana, 2019). Menurut Rotter (1966) *internal locus of control* adalah keyakinan individu bahwa individu memiliki kendali atas apa yang terjadi dan terjadi dalam hidup individu. Individu dengan *internal locus of control* percaya bahwa

tindakan, usaha, dan keputusan individu sendiri yang menentukan keberhasilan atau kegagalan individu. Menurut Rotter (1966) individu dengan *internal locus of control* selalu mengaitkan peristiwa yang individu alami dengan faktor dalam dirinya karena individu percaya bahwa tindakan dan hasil individu dipengaruhi oleh faktor dalam dirinya. Aspek internal locus of control yaitu: kemampuan diri (*ability*) berarti individu yang memiliki *internal locus of control* cenderung percaya bahwa perilaku dan kemampuan individu adalah sumber dari keberhasilan maupun kegagalan, menurut (Rotter, 1996). Selanjutnya mandiri (*own doing*) Lefcourt (dalam Soleh, 2020) mengatakan bahwa individu dengan *internal locus of control* akan mengandalkan seluruh kemampuan dan upayanya sendiri untuk mencapai kesuksesan, gigih, bersungguh-sungguh, berusaha mencari solusi untuk masalah, dan percaya bahwa usaha yang baik akan berhasil.

Faktor lain yang menjadi penyebab utama prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan untuk mengatur prioritas dan mengelola waktu secara efektif. (Ferrari, 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas yang sering disertai dengan rasa bersalah atau kecemasan. Ini diperkuat oleh pendapat (Macan, 1994) yang mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses merencanakan dan mengawasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu. Menurut Jones & Barlett (dalam Pangemanan, 2014), manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan menyelesaikan tugas individu demi kepuasan individu sendiri. Macan menekankan bahwa menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengorganisasi waktu secara efektif adalah semua komponen manajemen waktu yang baik. Beberapa aspek penting manajemen waktu yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik menurut Macan (1994) yaitu: penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, kontrol terhadap waktu, preferensi terhadap pengorganisasian

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk menguji teori hubungan tiga variabel yaitu *internal locus of control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel *internal locus of control* dan manajemen waktu yang menjadi variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi yang berjumlah 783 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan tabel Krejcie dan Morgan (1970) sebanyak 254 partisipan dengan penyebaran kuisioner melalui media *google form*. Teknik pengambilan data dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik dalam pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan model Likert yang dimodifikasi menjadi 4 point. Penelitian ini menggunakan alternatif jawaban SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Penelitian ini tidak menggunakan kategori pilihan jawaban tengah, kadang-kadang karena alasan berikut (Singarimbun dan Efendi, 1991):

1. Kategori *undecided* memiliki arti ganda, yaitu mungkin belum memberi jawaban atau dapat juga memberikan jawaban netral.
2. Jawaban ragu-ragu menyebabkan adanya *central tendency effect*, yaitu kecenderungan untuk menjawab jawaban alternatif yang ada di tengah-tengah.
3. Tidak tersedianya jawaban ditengah, subjek penelitian secara tidak langsung akan memberi tanggapan yang pasti tentang setuju dan tidak setuju.

Tabel 1. Skor Penilaian Butir Skala

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Hasil

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Berganda. Dasar penggunaan teknik ini adalah uji normalitas suatu distribusi data yang merupakan distribusi normal, dan uji linieritas dengan menggunakan hasil linier. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-smirnov, uji linieritas menggunakan Linearity. Uji Multikolinieritas dan uji Heteroskedastisitas

Hasil uji normalitas sebaran *internal locus of control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik yang telah dilakukan menggunakan residual data menunjukkan koefisien *statistic* Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi $p=0,200$ pada $p = (p>0,05)$, artinya $p>0,05$, sehingga variabel sebaran *internal locus of control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
<i>internal locus of control</i> dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik	0,200	Normal

Hasil uji linearitas hubungan antara variabel *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,008 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel variabel *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik bersifat linear. Adapun hasil uji linearitas hubungan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,013 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik bersifat linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel Y	Variabel	F	Linearity	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	<i>Internal Locus of Control</i>	7,269	0,008	Linear
	Manajemen Waktu	6,299	0,013	Linear

Hasil Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *Internal Locus of Control* dan Manajemen Waktu memperoleh nilai *tolerance* = 0,988; 0,988 > 0,10 serta skor VIF= 1,012; 1,012 < 10,00 yang mana dapat diartikan tidak ada multikolinearitas antara variabel *Internal Locus of Control* dan Manajemen Waktu pada data penelitian ini.

Tabel 4. Hasil uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Internal Locus of Control</i>	0,988	1,012	Tidak Terjadi
Manajemen Waktu	0,988	1,012	Multikolinearitas

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi heteroskedastisitas sebesar 0,732 > 0,05 yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel *self compassion* dan diperoleh hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel dukungan sosial 0,883 > 0,05 yang berarti pada variabel dukungan sosial tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p	Keterangan
<i>Internal Locus of Control</i>	0,732	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
Manajemen Waktu	0,883	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Korelasi menunjukkan bahwa analisis statistik memperoleh nilai F= 5.707 pada p = 0,004 (p < 0,01). Makna dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *Internal Locus of Control* dan Manajemen Waktu secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis pertama penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *Internal Locus of Control* dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi, terbukti atau diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Simultan

Variabel	F	Sig.	R	R square
<i>Internal Locus of Control</i> dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik	5.707	0,004	0,209	0,043

Hasil Korelasi menunjukkan bahwa *Internal Locus of Control* berkorelasi signifikan dengan Prokrastinasi Akademik, yaitu ditunjukkan dari harga t = -2,337 pada

$p = 0,020$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *Internal Locus of Control* dengan Prokrastinasi Akademik, diterima atau terbukti. Maknanya, asumsi bahwa semakin negatif *Internal Locus of Control* mahasiswa yang mengikuti organisasi maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi tersebut.

Hasil korelasi parsial juga menunjukkan bahwa Manajemen Waktu berkorelasi signifikan dengan Prokrastinasi Akademik, yaitu ditunjukkan dari harga $t = -2,169$ pada $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan negatif antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik, diterima atau terbukti. Maknanya, asumsi bahwa semakin negatif Manajemen Waktu mahasiswa yang mengikuti organisasi maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi tersebut.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Parsial

Variabel	β	t	Sig.	Keterangan
<i>Internal Locus of Control</i>	-0,091	-2,337	0,020	Signifikan
Manajemen Waktu	-0,060	-2,169	0,031	Signifikan

Hasil Korelasi sumbangan efektif variabel *Internal Locus of Control* dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi adalah sebesar $R^2 = 0,043$. Maknanya variabel *internal locus of control* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan senilai 23,2%, sedangkan variabel manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan senilai 20,3%.

Tabel 8. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi β	Koefisien korelasi (r)	R^2	Sumbangan Efektif (SE)
<i>Internal Locus of Control</i>	-0,145	-0,160	0,043	23,2%
Manajemen Waktu	-0,135	-0,151		20,3%

Berdasarkan data yang diperoleh, maka analisis data selanjutnya adalah untuk mengetahui variabel *internal locus of control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dalam tingkatan kategori rendah, sedang, dan tinggi serta memperhatikan empirik dan hipotetik.

Tabel 9. Hasil Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	keterangan
<i>Internal Locus of Control</i>	64,00	50	Tinggi
Manajemen Waktu	88,47	70	Tinggi
Prokrastinasi Akademik	24,41	27,5	Rendah

Pembahasan

Hasil uji Hipotesis pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa internal locus of control dan manajemen waktu secara bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai F sebesar 5.707 dan tingkat signifikansi 0,004 ($p < 0,01$) yang berarti sangat signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini internal locus of control menyumbang presentase sebesar (23,2%) dan manajemen waktu menyumbang presentase sebesar (20,3%). Artinya, internal locus of control mempengaruhi hasil negatif yang menunjukkan bahwa semakin rendah internal locus of control dan manajemen waktu maka rentan melakukan prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, apabila semakin tinggi internal locus of control dan manajemen waktu maka individu akan jauh dari perilaku prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara internal locus of control dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t = -2,337$ dengan signifikansi = 0,020 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa semakin rendah internal locus of control maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini dapat diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Bayani dkk (2019) terkait hubungan internal locus of control dan prokrastinasi akademik yang juga terdapat hubungan negatif dan signifikan antara internal locus of control dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Menurut Rotter dalam (Schultz & Schultz, 2015). Locus of control juga berpengaruh pada prokrastinasi karena terkait dengan keyakinan dan persepsi individu. Locus of control dibagi dua, yaitu eksternal locus of control dan internal locus of control. Internal locus of control Menurut Rotter (1966) adalah keyakinan individu bahwa individu memiliki kendali atas apa yang terjadi dan terjadi dalam hidup individu. Dapat dilihat dari pernyataan tersebut bahwa dengan internal locus of control percaya bahwa tindakan, usaha, dan keputusan individu sendiri yang menentukan keberhasilan atau kegagalan individu. Jadi hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan negatif antara Internal Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik, diterima atau terbukti.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t = -2,169$ dengan signifikansi = 0,031 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini dapat diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sari dkk (2020) terkait hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi

akademik yang juga menunjukkan berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Macan (1994) yang mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses merencanakan dan mengawasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu. Macan menekankan bahwa menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengorganisasi waktu secara efektif adalah semua komponen manajemen waktu yang baik. Beberapa aspek penting manajemen waktu yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik menurut Atkinson (dalam Nurjannah, 2021) penetapan tujuan, penyusunan prioritas, penyusunan jadwal, sikap asertif, dan penghindaran penundaan. Dapat dilihat dari pernyataan tersebut bahwa dengan manajemen waktu individu bisa menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengorganisasi waktu secara efektif agar terhindar dari prokrastinasi akademik. Jadi hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dengan Prokrastinasi Akademik, diterima atau terbukti.

Dalam konteks mahasiswa yang mengikuti organisasi, temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. Internal Locus of Control dan manajemen waktu terbukti menjadi faktor yang sangat penting dalam prokrastinasi akademik para mahasiswa. Dengan beban kerja dan tanggung jawab yang tinggi, seperti tugas dari mata kuliah dan tugas dari organisasi tersebut, internal locus of control membantu mahasiswa untuk tetap mengontrol diri. Sementara itu, manajemen waktu bermanfaat untuk bisa menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengorganisasi waktu secara efektif agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

Setelah dilakukan uji asumsi, ditemukan bahwa tidak ditemukan uji asumsi yang tidak terpenuhi. Sehingga, penelitian ini dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih sesuai disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara internal locus of control dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internal locus of control dan manajemen waktu memiliki hubungan negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Internal locus of control memengaruhi prokrastinasi karena kurangnya pengendalian diri dapat menyebabkan penundaan tugas akademik. Sementara itu, manajemen waktu berpengaruh karena ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik juga meningkatkan risiko penundaan tugas. Kedua variabel ini bersama-sama berkontribusi dalam menciptakan prokrastinasi akademik.

Penelitian melibatkan 254 mahasiswa dengan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan simultan antara internal locus of control dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik ($F = 5,707$, $p = 0,004$). Secara parsial, internal locus of control memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik ($t = -2,337$, $p = 0,020$), begitu pula dengan manajemen waktu ($t = -2,169$, $p = 0,031$). Nilai R^2 sebesar 0,043 menunjukkan bahwa kedua variabel ini memberikan kontribusi sebesar 43% terhadap prokrastinasi akademik, dengan

sumbangan efektif internal locus of control sebesar 23,2% dan manajemen waktu sebesar 20,3%.

Penelitian ini menyarankan agar studi selanjutnya mengeksplorasi variabel lain, seperti motivasi belajar atau dukungan sosial, untuk mendapatkan pemahaman lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hubungan internal locus of control dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, maka peneliti memberikan saran: Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan mahasiswa untuk mempertahankan internal locus of control dengan meningkatkan pola pikir positif dan tanggung jawab terhadap tugas akademik dan organisasi. Selain itu, keterampilan manajemen waktu dapat diperkuat dengan menyusun prioritas, jadwal harian, serta mengikuti pelatihan pengelolaan waktu dan pengendalian diri untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Intervensi seperti pelatihan, konseling, dan pendampingan organisasi dapat membantu mahasiswa mengelola tugas secara seimbang. Penelitian lanjutan disarankan untuk menambah variabel seperti motivasi belajar, dukungan sosial, atau self-efficacy, serta menggunakan metode kualitatif atau sampel yang lebih beragam untuk hasil yang lebih komprehensif.

Referensi

- Bayani, T. Z., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2019). Hubungan *Internal Locus Of Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). *Academic Procrastination Behavior Among Public University Students. Education Research International*.
<https://doi.org/10.1155/2022/1277866>.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance. Plenum Press*.
- Estrada-Araoz, E., G., dkk., (2023). Academic procrastination in students at a private university in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Gaceta Médica de Caracas*, 131(3).
- Haryanti, S. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 41–47.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 30, 607-610.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381.
- 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.
- Nurjannah, I., & Binasar, S. S. (2021). Perbandingan Kemampuan Manajemen Waktu Antara Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstra. *Jurnal Bening*, 5(2), 129–136.

- Pangemanan, E., Robot, F., & Hamel, R. (2014). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Produktivitas Kerja Perawat Pelaksana Di Irina A RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Rotter, J. B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi:10.1037/h0092976>.
- Sari, A. A., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Social support and academic procrastination tendency for students working on thesis, COVID-19 context. *ESPERGESIA: Literary and Research Journal*, 9(2), 34–43.
- Sari, L. M., Pratitis, N. titi, & Haryanti, A. (2020). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *Psychomedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363-368.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). Teori kepribadian (Edisi kesepuluh). Jakarta: EGC.
- Soleh, M., Burhani, M. I., & Atmasari, L. (2020). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi iain kediri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(2), 104-115.
- Singarimbun, Masri & Sofian Effendi. (1995). Metode Penelitian Survei (Editor). Jakarta: LP3ES
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Indonesia pada Masa Pandemi Covid-19?: Pengujian Deskriptif dan Komparatif. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategi Untuk Penangan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>.
- Triana, K. A. (2013). Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (Fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda. *Ejournal Psikologi*, 1(1), 284-285.
- Tuckman, B. W. 1991. The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 5, 473-480.