
**PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI MANAJEMEN WAKTU
DAN *CONSCIENTIOUSNESS* PADA MAHASISWA
DI KABUPATEN KARAWANG**

Davina Alifia Guntara¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

¹²³Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Email : dalifia1@gmail.com, diasaridaastiza@gmail.com, barokahsukes@gmail.com

Article Info

History Articles

Submitted:

9 Agustus 2025

Accepted:

26 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Manajemen Waktu, *Conscientiousness*, Mahasiswa.

Keywords:

Academic Procrastination, Time Management, Conscientiousness, Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kabupaten Karawang dengan jumlah sampel sebanyak 399 responden yang diperoleh melalui teknik *snowball sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Time Management Questionnaire* (TMQ) untuk mengukur manajemen waktu, *Big Five Inventory-2* (BFI-2) pada domain *conscientiousness*, serta *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi berganda (uji t dan uji F) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial hanya *conscientiousness* yang berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan manajemen waktu tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Namun secara simultan, manajemen waktu dan *conscientiousness* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan 77,3% variasi prokrastinasi akademik. Secara teoritis, temuan ini memperkuat kajian psikologi kepribadian yang menekankan peran trait *conscientiousness* sebagai faktor penting dalam mengendalikan perilaku penundaan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk merancang program pengembangan karakter, pelatihan pengelolaan diri, serta intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan *conscientiousness* guna mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine the influence of time management and conscientiousness on academic procrastination in students in Karawang Regency. The research method used is quantitative with a comparative causality design. The population in this study is students in Karawang Regency with a sample of 399 respondents obtained through snowball sampling techniques. The instruments used include the Time Management Questionnaire (TMQ) to measure time management, the Big Five Inventory-2 (BFI-2) in the domain of conscientiousness, and the Tuckman Procrastination Scale (TPS) to measure academic procrastination. Data analysis was carried out using multiple regression tests (t-test and F-test) with the help of SPSS software version 26.0 for Windows. The results showed that only conscientiousness had a significant effect on academic procrastination, while time management did not show a significant effect. But simultaneously, time management and conscientiousness have a significant influence on academic procrastination. The value of the determination coefficient showed that the two independent variables were able to explain 77.3% of the variation in academic procrastination. Theoretically, these findings reinforce the study of personality psychology that emphasizes the role of trait conscientiousness as an important factor in controlling academic procrastination behavior. Practically, the results of this research can be the basis for universities to design character development programs, self-management training, and psychological interventions that focus on increasing conscientiousness to reduce the tendency of academic procrastination in students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang menuntut kemandirian, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola tanggung jawab belajar. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa harus mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik seperti laporan, presentasi, dan proyek penelitian dalam batas waktu yang telah ditentukan. Namun, tidak semua mahasiswa mampu mengelola tuntutan tersebut secara optimal. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Fenomena ini menjadi tantangan penting dalam dunia pendidikan tinggi karena dapat memengaruhi efektivitas belajar, kualitas kinerja akademik, serta perkembangan tanggung jawab mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai peserta didik.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas, mengikuti perkuliahan, serta menyelesaikan berbagai bentuk evaluasi pembelajaran. Namun dalam praktiknya, tidak sedikit mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas akademik hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Perilaku penundaan tersebut dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong tinggi. Steel dan Klingsieck menyatakan bahwa lebih dari 70% mahasiswa pernah melakukan penundaan dalam kegiatan belajar maupun penyelesaian tugas secara teratur. Penelitian yang lebih baru juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa dan dapat memengaruhi kualitas proses belajar. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga berpotensi menurunkan performa akademik seperti rendahnya pencapaian nilai, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya risiko kegagalan akademik. Selain itu, prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan berbagai masalah psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan bersalah pada mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik yang menumpuk. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan tinggi.

Menurut Solomon dan Rothblum (Krisdayanti dkk, 2024) bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas akademik dengan tidak memanfaatkan waktu sehingga menjadi penghambat untuk selesai sesuai *deadline*. Kemudian menurut Burka & Yuen (Krisdayanti dkk, 2024) prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas akademik yang sudah menjadi kebiasaan individu dalam menghadapi tugas akademik. Sejalan dengan pendapat Tuckman (Setiawan dkk, 2018) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau penghindaran penuh terhadap suatu tugas oleh individu secara sadar. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (Jamila, 2020) yaitu diantaranya adalah kecenderungan untuk menunda, kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, melakukan penelitian, serta memenuhi berbagai kewajiban akademik lainnya. Namun dalam praktiknya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami

kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga muncul perilaku menunda pekerjaan akademik. Perilaku ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif (Tuckman dalam Setiawan dkk., 2018). Menurut Solomon dan Rothblum (Krisdayanti dkk., 2024), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas sehingga pekerjaan tidak diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tuckman (Jamila, 2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek utama, yaitu kecenderungan menunda tugas, kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, serta kecenderungan menyalahkan pihak lain atas keterlambatan penyelesaian tugas.

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa menjadi permasalahan yang cukup serius dalam dunia pendidikan tinggi. Steel dan Klengsieck (Anabillah dkk., 2022) menyatakan bahwa lebih dari 70% mahasiswa pernah mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik secara teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa di Kabupaten Karawang pada tanggal 14 Oktober 2024, diketahui bahwa mahasiswa sering menunda pengerjaan tugas karena lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengaku kesulitan dalam mengatur waktu serta merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan batas waktu yang singkat. Hasil pra penelitian yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 50 mahasiswa juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengakui sering menunda pengerjaan tugas dengan berbagai alasan, seperti kurang mampu mengatur waktu dan adanya rasa malas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada 3 mahasiswa di Kabupaten Karawang pada tanggal 14 Oktober 2024, partisipan menyatakan sering menunda tugas, subjek lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan, serta terkadang subjek menyalahkan dosen yang terlalu banyak memberikan tugas dan *deadline* yang singkat. Menindaklanjuti hasil dari wawancara, peneliti akhirnya melakukan pra penelitian berbentuk kuisisioner menggunakan *google form* kepada mahasiswa di Kabupaten Karawang pada tanggal 21 maret 2025 kepada 50 mahasiswa, didapatkan hasil sebanyak 43 mahasiswa sering menunda tugas dengan berbagai macam penyebab, 19 mahasiswa tidak bisa mengatur waktu dengan baik, 25 mahasiswa memiliki sikap malas dan tidak teratur.

Menurut Kartadinata dan Tjundjing (Krisdayanti dkk, 2024) salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah manajemen waktu. Menurut Purwanto (Putri dkk , 2024) mengemukakan manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif. Sejalan dengan pendapat Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk, 2024) mendefinisikan manajemen waktu adalah teknik memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien untuk melakukan suatu tindakan tertentu agar mencapai tujuan. Aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk, 2024) mencakup aspek: perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang. Berdasarkan penelitian

terdahulu yang dilakukan oleh Nisa dkk (2023) bahwa terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,3%.

Selain manajemen waktu, menurut Millgram dkk (Iskandar, 2023) mengatakan bahwa *trait* kepribadian individu turut mempengaruhi munculnya perilaku menunda. Sejalan dengan pendapat Hermawan dkk (2025) Kepribadian memengaruhi sikap dan perilaku individu, termasuk kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas. Menurut Soto dkk (Hermawan, 2025) *Big Five* adalah pendekatan untuk memahami kepribadian manusia melalui lima dimensi, yaitu *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Salah satu *trait* kepribadian individu yang berkaitan erat dengan perilaku menunda atau prokrastinasi akademik adalah *conscientiousness* (Kosasi dkk, 2019). Hal ini diperkuat berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syahrina & Muarifah (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik sebanyak 36,1%.

Menurut (Soto & John, 2017) *Conscientiousness* merupakan *trait* kepribadian yang menunjukkan tingkat disiplin diri, ketekunan, keteraturan, dan kemampuan mengatur serta mengejar tujuan jangka panjang. Kemudian menurut Pervin dkk (Bulqis & Nurmina, 2024) *conscientiousness* didefinisikan sebagai dimensi kepribadian yang mengarah pada kemampuan individu dalam menyelesaikan berbagai hal dan bekerja untuk tujuan jangka panjang. Sub dimensi *conscientiousness* menurut Soto & John (Ahya & Siaputra, 2021) ada 3 sub dimensi, antara lain: Keteraturan (*organization*), produktivitas (*productiveness*), tanggung jawab (*responsibility*). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dike & Emmanuel (2019) yakni mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi, maka akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *conscientiousness* rendah, maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

Berdasarkan permasalahan dan penelitian sebelumnya dengan hasil terdapat pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik, akan tetapi belum ada penelitian yang menggabungkan tiga variabel tersebut untuk diteliti. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Prokrastinasi Akademik ditinjau dari manajemen waktu dan *conscientiousness* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang."

METODE

Metode yang digunakan secara kuantitatif. Menurut Azwar (2017) kuantitatif adalah metode penelitian yang analisisnya pada data berbentuk numerik melalui prosedur pengukuran dan data diolah dengan analisis statistika. Desain dalam penelitian ini adalah kausalitas komparatif, desain ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang bersifat sebab akibat (Azwar, 2017). Responden dalam penelitian ini yakni mahasiswa di Kabupaten Karawang, berdasarkan data badan pusat statistik mahasiswa di Kabupaten Karawang berjumlah 33.460 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball sampling*, perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan *margin of error* sebesar 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 399 orang.

Variabel dependen (Y) prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadopsi oleh Suhadianto dkk (2024). Skala ini berjumlah 11 aitem pernyataan serta disusun menggunakan skala likert. Respon jawaban terdiri dari lima yakni (1) Sangat Tidak Setuju/STS, (2) Tidak Setuju/TS, (3) Setuju/S, dan (4) Sangat Setuju/SS. Variabel independen (X₁) manajemen waktu diukur menggunakan *Time Management Questionnaire* (TMQ) yang diadopsi oleh Krisdayanti dkk (2024) berdasarkan aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton & Tesser (1991) yakni perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu dan perencanaan jangka panjang. Skala ini terdiri dari 18 aitem pernyataan serta disusun menggunakan likert dengan lima respon jawaban yakni (1) Tidak Pernah, (2) Jarang, (3) Kadang-kadang, (4) Sering dan (5) Selalu. Variabel independen (X₂) *conscientiousness* diukur menggunakan *big five inventory 2* versi Indonesia milik Ahya & Siaputra (2021). Alat ukur ini terdiri dari 60 item, yang dimana hanya domain *conscientiousness* saja yang dipakai sebanyak 12 item. Pengukurannya menggunakan skala *likert* dengan lima rentang penilaian skala untuk item, yaitu: (1) "sangat tidak sesuai", (2) "tidak sesuai", (3) "netral", (4) "sesuai", dan (5) "sangat sesuai".

HASIL

Hasil Uji Analisis Item

Berdasarkan hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik dengan 11 aitem kepada 54 orang yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini, baik pada skala prokrastinasi akademik, manajemen waktu, dan *conscientiousness* semua aitem dinyatakan valid karna nilai koefisien korelasinya $> 0,30$. Menurut Azwar (2017) menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00 semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, jika koefisien semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Berikut hasil reliabilitas skala:

Tabel 1. Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of items |
| .845 | 11 |

Tabel 2. Reliabilitas Skala Manajemen Waktu

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of items |
| .908 | 18 |

Tabel 3. Reliabilitas Skala *Conscientiousness*

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of items |
| | |

| | |
|------|----|
| .937 | 12 |
|------|----|

Hasil reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik yakni 0,845, skala manajemen waktu dengan hasil reliabilitas yakni 0,908 dan hasil reliabilitas skala *conscientiousness* yakni 0,937. Dengan demikian, ketiga skala layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Hasil Uji Analisis Data

a) Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

| | | <i>ANOVA Table</i> | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|----------|-------------|
| | | <i>Sum of Squares</i> | <i>df</i> | <i>Mean Square</i> | <i>F</i> | <i>Sig.</i> |
| Prokrastinasi Akademik * | <i>Between Groups (Combined)</i> | 26984.934 | 55 | 490.635 | 19.352 | .000 |
| Manajemen Waktu | <i>Linearity</i> | 23918.630 | 1 | 23918.630 | 943.432 | .000 |
| | <i>Deviation from Linearity</i> | 3066.304 | 54 | 56.783 | 2.240 | .000 |
| | <i>Within Groups</i> | 8696.003 | 343 | 25.353 | | |
| | Total | 35680.937 | 398 | | | |

Berdasarkan tabel 4 di atas, nilai signifikansi sebesar 0,059 karena nilai ini > 0,05 artinya ketiga data berdistribusi normal, yang berarti data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik.

b) Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas X₁ dengan Y

| | | <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> | |
|--|-----------------------|---|-------------------|
| | | <i>Unstandardized Residual</i> | |
| <i>N</i> | | | 399 |
| <i>Normal Parameters^{a,b}</i> | <i>Mean</i> | | 4.5391522 |
| | <i>Std. Deviation</i> | | 6.47229460 |
| <i>Most Extreme Differences</i> | <i>Absolute</i> | | .044 |
| | <i>Positive</i> | | .044 |
| | <i>Negative</i> | | -.032 |
| <i>Test Statistic</i> | | | .044 |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | | | .059 ^c |

Hasil uji linearitas pada variabel manajemen waktu, *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas X₂ dengan Y

| Model | Coefficients ^a | | | | | Collinearity Statistics | |
|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|-------------------------|-------|
| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | | Tolerance | VIF |
| | B | Std. Error | Beta | t | Sig. | | |
| (Constant) | 50.478 | .849 | | 59.436 | .000 | | |
| manajemen waktu | -.018 | .037 | -.031 | -.481 | .631 | .142 | 7.043 |
| conscientiousness | -.582 | .043 | -.851 | -13.397 | .000 | .142 | 7.043 |

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

Berdasarkan tabel 5 dan 6 dilihat dari Linearity sebesar 0,000 pada manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan sebesar 0,000 pada variabel *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik berarti data tersebut linear karena nilai linearity sig. < 0,05.

c) Uji Hipotesis Regresi Berganda

Hasil analisis regresi berganda manajemen waktu, *conscientiousness* terhadap okkrastinasi akademik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda (Uji Parsial)

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|---------------------------|----------------|-----|-------------|----------|------|
| Prokrastinasi Akademik * <i>conscientiousness</i> | Between Groups (Combined) | 29705.571 | 40 | 742.639 | 44.493 | .000 |
| | Linearity | 27582.383 | 1 | 27582.383 | 1652.533 | .000 |
| | Deviation from Linearity | 2123.188 | 39 | 54.441 | 3.262 | .000 |
| Within Groups | | 5975.366 | 358 | 16.691 | | |
| Total | | 35680.937 | 398 | | | |

Berdasarkan hasil pada Tabel 7, diketahui bahwa variabel manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Sig. = 0,631 > 0,05) artinya H_{a1} ditolak dan H₀₁ diterima, meskipun arah hubungan negatif (B = - 0,081), yang berarti semakin rendah manajemen waktu, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Sebaliknya, variabel *conscientiousness* berpengaruh signifikan (sig. = 0,000 < 0,05) artinya H_{a2} diterima dan H₀₂ ditolak,

arah hubungannya negatif terhadap prokrastinasi akademik ($B = -0,582$), yang berarti semakin rendah *conscientiousness*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda (Uji Simultan)

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 27587.106 | 2 | 13793.553 | 674.865 | .000 ^b |
| | Residual | 8093.831 | 396 | 20.439 | | |
| | Total | 35680.937 | 398 | | | |

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

b. Predictors: (Constant), conscientiousness, manajemen waktu

Berdasarkan tabel 8 nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya dapat disimpulkan ada pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang (Ha3 diterima dan H03 ditolak).

d) Uji Koefisien Determinasi

Hasil uji koefisien determinasi manajemen waktu, *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

| Model Summary ^b | | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
| 1 | .879 ^a | .773 | .772 | 4.521 | 1.421 |

a. Predictors: (Constant), conscientiousness, manajemen waktu

b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

Pada tabel 9, nilai R Square sebesar 0,773, artinya pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* secara bersamaan sebesar 77,3% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang.

e) Uji Kategorisasi

Hasil uji kategorisasi manajemen waktu, *conscientiousness* dan prokrastinasi akademik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Kategorisasi Y

| Kategorisasi | | | | |
|------------------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Variabel | Rendah (%) | Sedang (%) | Tinggi (%) | Total |
| Prokrastinasi Akademik | 158 (39,6%) | 83 (20,8%) | 158 (39,6%) | 399 (100%) |

Pada tabel 10, mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang rendah dan tinggi memiliki jumlah yang sama besarnya sebanyak 158 mahasiswa (39,6%) dan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 83 mahasiswa (20,8%).

Tabel 11. Hasil Uji Kategorisasi X₁

| Variabel | Kategorisasi | | | Total |
|-----------------|--------------|------------|-------------|------------|
| | Rendah (%) | Sedang (%) | Tinggi (%) | |
| Manajemen Waktu | 130 (32,6%) | 63 (15,8%) | 206 (51,6%) | 399 (100%) |

Pada tabel 11, mahasiswa dengan manajemen waktu yang rendah sebanyak 130 mahasiswa (32,6%), mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang sedang sebanyak 63 mahasiswa (15,8%) dan mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang tinggi sebanyak 206 mahasiswa (51,6%).

Tabel 12. Hasil Uji Kategorisasi X₂

| Variabel | Kategorisasi | | | Total |
|--------------------------|--------------|------------|-------------|------------|
| | Rendah (%) | Sedang (%) | Tinggi (%) | |
| <i>Conscientiousness</i> | 132 (33,1%) | 62 (15,5%) | 205 (51,4%) | 399 (100%) |

Pada tabel 12, mahasiswa dengan *conscientiousness* yang rendah sebanyak 132 mahasiswa (32,1%), mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang sedang sebanyak 62 mahasiswa (15,5%) dan mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi sebanyak 205 mahasiswa (51,4%).

PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya penelitian untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Skala penelitian diisi oleh 399 responden yang terdiri dari mahasiswa di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil uji parsial menemukan tidak ada pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, Khotimah dkk (2022) menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara manajemen waktu dan kebiasaan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa keperawatan. Menurut Claessens dkk (2007) dalam literatur *review* mereka mengenai *time management*, dijelaskan bahwa "*Time management behavior is only effective to the extent that individuals implement their plans into action.*" Ini menunjukkan bahwa perencanaan waktu yang baik bukan jaminan akan menghindari penundaan, karena perencanaan dan eksekusi adalah dua proses yang berbeda. Keberhasilan dalam merencanakan waktu tidak selalu menjamin pelaksanaan tindakan yang konsisten. Artinya, seseorang bisa menyusun jadwal dengan baik, tetapi tetap menunda pekerjaan karena berbagai alasan non-teknis yang melekat dalam dirinya, seperti kurang memiliki pengaturan diri yang baik ataupun kurang memiliki tanggung jawab. Sejalan dengan penelitian (Udil, 2022) bahwa mahasiswa dengan

kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi tetap membuat rencana, namun gagal menindaklanjutinya, hasil dari penelitian tersebut bahwa 41,73% faktor penundaan berasal dari gap antara perencanaan dan tindakan. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik akan dapat mengatur jadwal studi, menyelesaikan tugas-tugas sesuai tenggat waktu, dan merencanakan waktu untuk belajar, karena dipastikan mereka memiliki skala prioritas dalam setiap tugas yang dikerjakannya, mampu menyusun semuanya dengan baik, mampu membuat perencanaan dan penjadwalan, mampu menyeimbangkan waktu yang sudah direncanakan dengan jadwal yang sudah dibuat (Lestari dkk., 2024). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang rendah akan kesulitan memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu, tidak bisa membuat perencanaan dan penjadwalan dalam penyelesaian setiap tugas, tidak bisa menyusun waktu dengan baik, hal ini menyebabkan tugas-tugas yang pada dasarnya penting menjadi terabaikan dan mereka cenderung menunda-nunda tugasnya (Ompusunggu, 2022).

Pada uji parsial selanjutnya menunjukkan ada pengaruh signifikan yang negatif antara *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Menurut Syahrina dan Muarifah (2023) individu yang memiliki kesadaran tinggi tidak akan melakukan prokrastinasi akademik, dengan demikian tugas-tugas akademik yang diberikan akan terselesaikan dengan baik. Sebaliknya ketika individu memiliki kesadaran diri yang rendah ia akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik sehingga tugas-tugas yang dibebankan tidak terselesaikan dengan baik. Mahasiswa dengan *conscientiousness* yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi malas, kurang memiliki motivasi dalam mencapai tujuan, tidak teratur dalam mengerjakan tugas, dan mudah menyerah. Sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi mampu mengikuti norma yang berlaku, tekun, bekerja keras dan terencana dalam bertindak (Syahrina & Muarifah, 2023). Sejalan dengan pendapat Dike dan Emmanuel (2019) yakni mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi, maka akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *conscientiousness* rendah, maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

Berdasarkan hasil uji simultan dan uji koefisien determinasi menunjukkan ada pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Pengaruhnya sebesar 77,3% dari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sisanya 22,7% faktor lain yang memengaruhinya. Menurut Ferrari dan Olivete (Krisdayanti dkk, 2024) faktor lain yang turut mempengaruhi seperti faktor keluarga, kondisi fisik serta kondisi psikologis.

Hasil uji kategorisasi prokrastinasi akademik, mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang rendah dan tinggi memiliki jumlah yang sama besarnya sebanyak (39,6%) dan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak (20,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak terdistribusi secara merata, melainkan membentuk dua kutub yang berbeda: mahasiswa yang sangat sering menunda tugas dan mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan minimal terhadap perilaku menunda. Hal ini dapat terjadi

karena latar belakang, karakteristik, dan pemikiran masing-masing mahasiswa tentunya berbeda dalam penyelesaian tugas.

Hasil uji kategorisasi pada variabel manajemen waktu menunjukkan bahwa sebanyak (51,6%) berada dalam kategori tinggi, mahasiswa yang berada dalam kategori sedang sebanyak (15,8%) , dan mahasiswa yang berada dalam kategori rendah sebanyak (32,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kabupaten Karawang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dituntut untuk mengatur waktu sendiri dalam menyelesaikan tugas, belajar untuk ujian, serta mengikuti aktivitas perkuliahan dan non-akademik. Karena tekanan ini bersifat terus-menerus dan menuntut, maka kemampuan manajemen waktu cenderung meningkat sebagai bagian dari adaptasi akademik (Masyitoh & Pradikto, 2025). Namun demikian, masih terdapat angka yang cukup besar mahasiswa dengan manajemen waktu rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan waktu belum merata dikuasai oleh seluruh mahasiswa di Kabupaten Karawang.

Sementara itu, hasil uji kategorisasi pada variabel *conscientiousness* menunjukkan bahwa sebanyak 205 mahasiswa (51,4%) tergolong dalam kategori tinggi, 62 mahasiswa (15,5%) dalam kategori sedang, dan 132 mahasiswa (33,1%) dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi, yang mencakup keteraturan, produktivitas, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. *Conscientiousness* cenderung lebih tinggi pada mahasiswa karena fase perkembangan dewasa awal mendorong individu menjadi lebih bertanggung jawab, teratur, dan disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dituntut untuk mengatur hidupnya secara mandiri, termasuk mengelola jadwal kuliah, tugas, dan kegiatan lainnya (Aisyah et al., 2025). Hal ini selaras dengan hasil uji parsial yang menunjukkan bahwa *conscientiousness* berpengaruh signifikan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin rendah tingkat *conscientiousness* seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Secara parsial, hanya variabel *conscientiousness* yang terbukti berpengaruh signifikan dan memiliki arah hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi ditandai dengan kedisiplinan, tanggung jawab, dan keteraturan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Sementara itu, manajemen waktu tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial, meskipun memiliki arah hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Secara simultan, manajemen waktu dan *conscientiousness* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar 77,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara

bersama-sama berperan penting dalam menjelaskan perilaku penundaan akademik pada mahasiswa, meskipun faktor kepribadian memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan keterampilan teknis dalam mengatur waktu.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat kajian mengenai prokrastinasi akademik dalam perspektif psikologi pendidikan, khususnya dengan menegaskan bahwa dimensi kepribadian conscientiousness merupakan faktor yang lebih konsisten dalam memprediksi perilaku prokrastinasi dibandingkan kemampuan manajemen waktu semata. Temuan ini memperkaya literatur yang menekankan pentingnya faktor internal individu dalam memahami perilaku akademik mahasiswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan tinggi untuk tidak hanya menekankan pelatihan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga mengembangkan program penguatan karakter mahasiswa, seperti peningkatan tanggung jawab, disiplin diri, dan komitmen terhadap tugas akademik. Program pembinaan karakter, pelatihan self-regulation, maupun kegiatan pengembangan kepribadian dapat menjadi strategi yang efektif untuk menekan kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti tidak mempertimbangkan faktor usia maupun variabel psikologis lainnya yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti self-regulated learning, motivasi belajar, maupun dukungan sosial agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai prokrastinasi akademik, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahya, A., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi Big Five Inventory-2 (BFI-2) untuk Indonesia: Belum sempurna tetapi valid dan reliabel mengukur kepribadian. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 179–203. <https://doi.org/10.24854/jpu458>
- Aisyah, S. P., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2025). Kepribadian Conscientiousness dan Cyberslacking pada Mahasiswa. *JIIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 47–55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12642>
- Anabillah, A. R., Muhammad, R. F., & Muhammad, Z. D. A. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 189–195. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944/1560>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi Ke II)* (II). Pustaka Pelajar.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Bulqis, T. U., & Nurmina. (2024). Hubungan Antara Kepribadian Big Five Dengan Academic Resilience Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Indonesia Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9968–9978.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dike, I., & Emmanuel, S. O. (2019). Study on conscientiousness, academic self-efficacy and self-esteem predictive power on academic procrastination among counselling students. *Psychocentrum Review*, 1(2), 69–78. <https://doi.org/10.30998/pcr.1281>
- Hermawan, Liza Gardyanie, Sovitriana, R., Maryatmi, Anastasia Sri, Y., & Teguh, K. (2025). Pengaruh Big Five Personality dan Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Jabodetabek. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 55–64. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i1.4207>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), 43–52. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Khotimah, K., Suratmi, & Qowi, N. H. (2022). Manajemen Waktu Dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–8. <https://journal.binawan.ac.id/index>.
- Kosasi, J., Siregar, N. N., & Elvinawanty, R. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari conscientiousness pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Kocccomputer Universitas Prima Indonesia. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Krisdayanti, N., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(03), 115–127. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i03.1445>
- Masyitoh, A. & Pradikto, S. (2025). Pengaruh Pengelolaan Waktu dan Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas PGRI Wiranegara. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, 3(1), 46–58. <https://doi.org/10.55606/mri.v3i1.3442>
- Lestari, E., Rinawati, A., Apri Setiaji, C., & Ekonomi, P. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Surya Edunomics*, 11(1), 7–12.
- Mahalisna Chairul Nisa, Wina Lova Riza, & Nur'Ainy Sadijah. (2023). Pengaruh Kemampuan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Bhinneka Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(3), 40–45. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i3.1043>
- Marsela, & Agus, I. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, dan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. In *Jurnal Pendidikan Tambusai: Vol. Volume*

- 8.
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Putri, N. Fitriana, Dewi, R., Maryam, S., Zuraini, M. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Dayah Darul Aman Terhadap Penyelesaian Studi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 9 (2)(2), 65–78.
- Setiawan, H. P., Faradina, S., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., & Kuala, S. (2018). Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam. *Seurune*, 1(2), 20–36.
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 117–143.
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Procrastination (MBC-P) to Decrease Muslim University Students'academic Procrastination: Mixed Methods Research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Conscientiousness dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 250. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.25270>
- Udil, P. A. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang. *SOULMATH: Jurnal Ilmiah Edukasi Matematika*, 10(1).
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>