



## PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BENTARA CAMPUS ANGKATAN 2022-2025

F. Anthon Pangruruk<sup>1</sup>, Theresia Mustika Wahyu Hendrati<sup>2</sup>, Antonio Benny<sup>3</sup>, Desy Natalia Kilanmase<sup>4</sup>, Lady Adriana Akihary<sup>5</sup>, Herlina Irianthina Ambarita<sup>6</sup>, Bernardo Ishak Silaban<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Aktuaria, Universitas Mitra Bangsa, Jakarta

<sup>2,3,4,5,6,7</sup> Bimbingan Konseling, Politeknik Citra Bangsa, Jakarta

<sup>1</sup> [fanthonpangruruk@umiba.ac.id](mailto:fanthonpangruruk@umiba.ac.id), <sup>2</sup> [theresia.hendrati@bentaracampus.ac.id](mailto:theresia.hendrati@bentaracampus.ac.id),

<sup>3</sup> [antonio.benny@bentaracampus.ac.id](mailto:antonio.benny@bentaracampus.ac.id), <sup>4</sup> [desy.kilanmase@bentaracampus.ac.id](mailto:desy.kilanmase@bentaracampus.ac.id),

<sup>5</sup> [lady.akhary@bentaracampus.ac.id](mailto:lady.akhary@bentaracampus.ac.id), <sup>6</sup> [herlina.ambarita@bentaracampus.ac.id](mailto:herlina.ambarita@bentaracampus.ac.id),

<sup>7</sup> [bernardo.silaban@bentaracampus.ac.id](mailto:bernardo.silaban@bentaracampus.ac.id),

### Abstrack

**Background:** Procrastination is the behavior of intentionally delaying the completion of a task despite the individual being aware of the negative impact of such behavior. Time management and social support are internal and external factors suspected to influence academic procrastination. The ability to manage time effectively helps students prioritize and improve self-control, thereby minimizing the tendency to procrastinate. Social support from family, peers, and the campus environment plays a role in providing emotional support and academic motivation. **Research purposes:** This study is to determine the influence of time management, social support and both time management and social support on academic procrastination of Bentara Campus students. **Novelty:** This study aims to determine the simultaneous influence of time management and social support on academic procrastination of Bentara Campus students. **Research methodology:** This study uses a quantitative approach with a survey method to examine the relationships and influences between numerically measured variables. The research design used was a correlational study to determine the effect of time management and social support on academic procrastination among Bentara Campus students. Data were obtained through a questionnaire distributed to 39 respondents, Bentara Campus students from the 2022–2025 intake. **Findings:** Time management has been shown to significantly influence academic procrastination. This can be seen from the sig(t) value = 0.074 < 0.05. Social support has been shown to significantly influence academic procrastination. This can be seen from the sig(t) value = 0.001 < 0.05. In a simultaneous test, time management and social support have a significant influence on academic procrastination. This can be seen from the sig(F) value = 0.001 < 0.005. **Conclusion:** This research provides implications that interventions to reduce academic procrastination need to be carried out comprehensively through the development of time management skills accompanied by strengthening self-regulation, as well as the creation

of social support that is constructive, targeted, and supports student autonomy in completing academic tasks.

**Keyword:** Procrastination, Time Management, Social Support, Academic, Students

### Abstrak

**Pendahuluan:** Prokrastinasi merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut. Manajemen waktu dan dukungan sosial merupakan faktor internal dan eksternal yang diduga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu mahasiswa menyusun prioritas dan meningkatkan kontrol diri sehingga kecenderungan menunda tugas dapat diminimalkan, sementara dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus berperan dalam memberikan dorongan emosional dan motivasi akademik. **Tujuan Penelitian:** Studi ini untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu, dukungan sosial dan keduanya manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus. **Kebaruan:** Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh secara simultan manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel yang diukur secara numerik. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, untuk mengetahui pengaruh variabel manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarluaskan kepada 39 responden yang merupakan mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025. **Hasil:** Manajemen waktu terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $\text{sig}(t) = 0,074 < 0,05$ . Dukungan sosial terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $\text{sig}(t) = 0,001 < 0,05$ . Secara uji simultan manajemen waktu dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $\text{sig}(F) = 0,001 < 0,005$ . **Kesimpulan:** Penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif melalui pengembangan keterampilan manajemen waktu yang disertai penguatan regulasi diri, serta penciptaan dukungan sosial yang bersifat konstruktif, tepat sasaran, dan mendukung otonomi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi, Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Akademik, Mahasiswa

### PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut. Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan individu untuk menunda pekerjaan dan mengelompokkannya ke dalam *arousal*, *avoidant*, dan *decisional procrastination*, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga melibatkan aspek emosi, kepribadian, dan regulasi diri. Dalam konteks akademik, prokrastinasi akademik tampak dalam penundaan pengerjaan tugas perkuliahan, persiapan ujian, dan

penyelesaian kewajiban akademik lainnya, yang sering berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, serta penurunan kualitas hasil belajar mahasiswa.

Manajemen waktu dan dukungan sosial merupakan faktor internal dan eksternal yang diduga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu mahasiswa menyusun prioritas dan meningkatkan kontrol diri sehingga kecenderungan menunda tugas dapat diminimalkan, sementara dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus berperan dalam memberikan dorongan emosional dan motivasi akademik. Mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025 berada pada fase penting dalam pembentukan kebiasaan belajar dan adaptasi akademik, sehingga relevan untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi. Penulis merasa tertarik melakukan penelitian yang berkaitan hal ini dengan judul: **Pengaruh Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bentara Campus Angkatan 2022-2025.**

## TINJAUAN PUSTAKA

### Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan individu untuk menunda pekerjaan yang sebenarnya penting dan harus diselesaikan, sehingga penundaan tersebut seringkali disertai dengan perasaan tidak nyaman seperti stres dan kecemasan. Ferrari et al. (1995) mengklasifikasikan prokrastinasi ke dalam tiga tipe utama, yaitu *arousal procrastination*, *avoidant procrastination*, dan *decisional procrastination*. *Arousal procrastination* ditandai dengan kecenderungan menunda untuk mencari sensasi tekanan waktu menjelang tenggat. *Avoidant procrastination* berkaitan dengan penghindaran tugas akibat rasa takut gagal atau takut dievaluasi secara negatif. Sementara itu, *decisional procrastination* muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga penundaan terjadi karena kebimbangan yang berkepanjangan.

Steel (2007) melalui *Temporal Motivation Theory* menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulatory failure*), yang dipengaruhi oleh rendahnya nilai subjektif tugas, rendahnya ekspektasi keberhasilan, serta lemahnya kontrol diri. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek manajemen waktu, tetapi juga melibatkan faktor motivasi dan kontrol diri mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, prokrastinasi akademik berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar, meningkatnya stres akademik, serta munculnya perasaan bersalah dan tidak percaya diri pada mahasiswa (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling.

### Manajemen Waktu

Menurut Macan (1994) dalam Teori Manajemen Waktu, pengelolaan waktu yang efektif dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas. Manajemen waktu melibatkan tiga aspek krusial, yaitu penetapan tujuan (*goal setting*), prioritas tugas (*prioritizing*), dan pengaturan jadwal (*scheduling*). Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang mumpuni lebih mampu memprediksi durasi penyelesaian tugas, menghindari gangguan, dan menunda pekerjaan dengan lebih terkontrol. Dengan demikian, penguasaan manajemen waktu menjadi strategi vital dalam mengatasi kebiasaan prokrastinasi akademik.

### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya yang dapat berupa perhatian emosional, penghargaan, bantuan instrumental, serta informasi atau nasihat. House (1981) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan (*appraisal support*), dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Cohen dan Wills (1985) melalui *Stress Buffering Hypothesis* menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga stres, di mana keberadaan dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks akademik, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis.

Bronfenbrenner (1979) melalui *Ecological Systems Theory* menegaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungannya. Lingkungan terdekat (*microsystem*), seperti keluarga dan teman sebaya, memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa, termasuk dalam menghadapi kecenderungan prokrastinasi akademik. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang lebih baik, serta kemampuan regulasi diri yang lebih kuat dalam menyelesaikan tugas akademik.

### **Korelasi Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi**

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk manajemen waktu dan dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) menemukan bahwa kegagalan regulasi diri, termasuk ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif, merupakan prediktor utama prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah cenderung menunda pengerjaan tugas dan menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Penelitian lain oleh Macan (1994) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, seperti kemampuan menetapkan tujuan dan menyusun prioritas, cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kontrol diri dalam menyelesaikan tugas.

Selain faktor internal, dukungan sosial juga terbukti berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Penelitian Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi

sebagai penyangga stres (*stress buffering*), sehingga individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai lebih mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa menunda tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Sirois dan Pychyl (2013) menemukan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat, seperti teman sebaya dan keluarga, berkontribusi dalam meningkatkan regulasi diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal memiliki keterkaitan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji kontribusi kedua variabel tersebut secara simultan pada mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025 masih terbatas, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

### Kerangka Berpikir

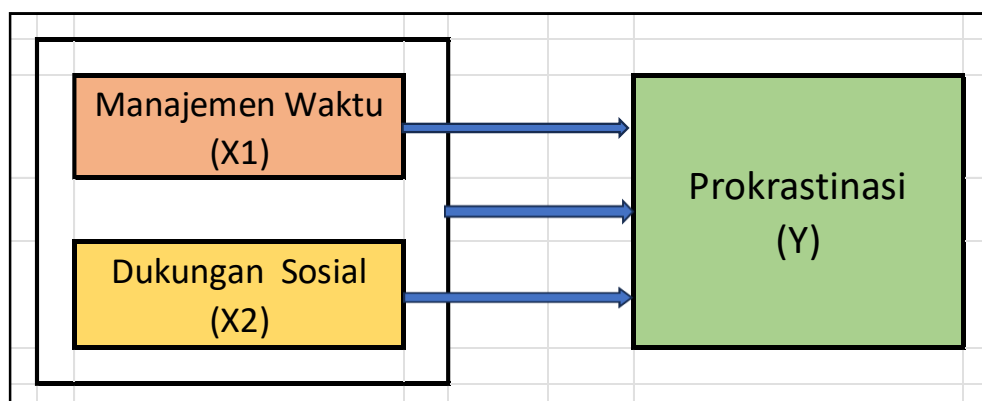
Kerangka penelitian adalah model konseptual teori yang berkaitan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi (Sugiyono 2018). Kerangka penelitian ini diambil dari teori-teori yang dikutip dengan penjelasan variabel independent Manajemen Waktu ( $X_1$ ), Dukungan Sosial ( $X_2$ ) dan variabel dependen Prokrastinasi ( $Y$ ) dimana  $X_1$  dan  $X_2$  memberikan pengaruh terhadap  $Y$  pada mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025.

Secara konseptual, hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Manajemen waktu yang baik → meningkatkan pengendalian diri dan perencanaan akademik → mengurangi prokrastinasi akademik.
- Dukungan sosial yang memadai → meningkatkan motivasi, regulasi diri, dan ketahanan psikologis → mengurangi prokrastinasi akademik.
- Kombinasi manajemen waktu dan dukungan sosial → saling memperkuat dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik → mempengaruhi prokrastinasi akademik secara simultan.

Dengan demikian, manajemen waktu dan dukungan sosial dipandang sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap tingkat prokrastinasi akademik.

**Gambar 1 Kerangka Penelitian**



Sumber : Ilustrasi Penulis

## **Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a.  $H_{a1}$  : Manajemen waktu berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025.
- b.  $H_{a2}$  : Dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025.
- c.  $H_{a3}$  : Manajemen waktu dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Dari paparan diatas, bila dihubungkan dengan judul penelitian maka penulis akan mengetahui dan menganalisis pengaruh Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bentara Campus Angkatan 2022-2025 baik secara parsial maupun simultan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan kontribusi antar variabel yang diukur secara numerik. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus.

Melalui desain korelasional, penelitian ini tidak bermaksud untuk memberikan perlakuan tertentu, melainkan untuk melihat sejauh mana pengaruh masing-masing variabel bebas, baik secara parsial maupun simultan, terhadap variabel terikat.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025. Pemilihan angkatan tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada rentang angkatan ini masih aktif menjalani proses perkuliahan dan menghadapi tuntutan akademik yang relatif serupa.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik sampling proporsional dengan mempertimbangkan keterwakilan responden dari setiap angkatan. Teknik ini dipilih agar sampel yang diambil dapat mewakili karakteristik populasi secara adil dan proporsional. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan jumlah populasi dan disesuaikan dengan kebutuhan analisis statistik regresi.

### **Pengolahan Data**

Penelitian menggunakan metode purposive sampling untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian, dengan menetapkan seluruh mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025 yang memenuhi kriteria dan dijadikan sampel pada penelitian ini, selanjutnya data akan diuji dengan alat bantu SPSS versi 27 (for windows). Guna mendeskripsikan dan menguji pengaruh variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, maka

dengan menggunakan skala likert yang ditunjukkan pada tabel 1, dan juga skor untuk mengetahui interpretasi responden yang ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 1. Skala Likert**

Alternatif Jawaban	Bobot Skor
STS : Sangat Tidak Setuju	1
TS : Tidak Setuju	2
N : Netral	3
S : Setuju	4
SS : Sangat Setuju	5

**Tabel 2. Rentang Skor Deskripsi Variabel**

Rentang Skor Rata-rata	Kategori Interpretasi
1.00 - 1.80	Sangat Rendah
1.81 - 2.60	Rendah
2.61 - 3.40	Netral / Cukup
3.41 - 4.20	Tinggi
4.20 - 5.00	Sangat Tinggi

Berikut ini hasil deskripsi masing-masing berdasarkan variabel.

**Tabel 3. Hasil Deskriptif Variabel**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_X1	39	10	50	36,72	6,700
Total_X2	39	15	49	36,13	7,331
Total_Y	39	14	50	36,18	6,291
Valid N (listwise)	39				

Pada tabel 3 terlihat bahwa rata-rata Manajemen Waktu ( $X_1$ ) adalah 36,72 sehingga skor rata-ratanya sebesar 3,672, kemudian Dukungan Sosial ( $X_2$ ) adalah 36,13 sehingga skor rata-ratanya sebesar 3,613 dan Prokrastinasi (Y) diperoleh 36,18 sehingga skor rata-ratanya sebesar 3,618, yang berarti berdasarkan tabel 2 seluruhnya masuk dalam rentang skor 3.41 – 4.20, sehingga memiliki pengertian persepsi responden yang terbilang tinggi atau baik terhadap manajemen waktu dan Dukungan Sosial. Demikian juga dengan prokrastinasi dimana persepsi responden secara keseluruhan terbilang tinggi atau baik. Pada tabel 3 tersebut juga terdapat data standar deviasi, dimana nilai standar deviasi merupakan tingkat keagaman atau sebaran data responden. Semakin besar standar deviasi maka semakin beragam penyebaran datanya.

## Uji Validitas dan Reliabilitas

### a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson antara skor item dengan skor total variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik memiliki nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,316) pada taraf signifikansi 0,05, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

**Tabel 4. Uji Validitas**

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	214,13	1044,957	,454	,869
X1.2	214,36	1032,920	,595	,867
X1.3	214,56	1028,042	,643	,867
X1.4	214,49	1030,099	,521	,867
X1.5	214,33	1043,807	,388	,869
X1.6	214,26	1042,564	,427	,869
X1.7	214,77	1039,235	,457	,869
X1.8	214,38	1039,664	,484	,869
X1.9	214,33	1038,228	,449	,869
X1.10	214,18	1040,414	,540	,868
Total_X1	181,33	773,175	,680	,871
X2.1	214,10	1033,621	,646	,867
X2.2	214,64	1025,552	,704	,866
X2.3	214,15	1042,660	,576	,869
X2.4	214,28	1046,050	,490	,869
X2.5	214,51	1023,625	,753	,866
X2.6	214,44	1017,673	,833	,865
X2.7	214,77	1012,235	,695	,865
X2.8	214,49	1023,414	,681	,866
X2.9	214,51	1029,414	,700	,867
X2.10	214,49	1022,677	,770	,866
Total_X2	181,92	679,862	,883	,862
Y.1	214,33	1066,807	,060	,873
Y.2	214,36	1054,973	,315	,871
Y.3	214,62	1046,032	,414	,869
Y.4	214,28	1049,629	,384	,870
Y.5	214,41	1036,196	,610	,868
Y.6	214,59	1035,511	,558	,868
Y.7	214,51	1036,783	,572	,868
Y.8	214,64	1033,184	,566	,868
Y.9	214,31	1037,166	,634	,868
Y.10	214,28	1041,103	,542	,868
Total_Y	181,87	827,694	,564	,875

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa instrumen Y1 dan Y2 memiliki nilai r hitung yang kurang dari r tabel, sehingga tidak valid dan tidak akan digunakan untuk tahap selanjutnya.

### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk seluruh variabel berada di atas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan konsisten dalam mengukur konstruk yang diteliti. Dapat dilihat pada Tabel 5.

Reliability Statistics			Reliability Statistics			Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,856	,860	10	,916	,915	10	,889	,890	10

**Tabel 5. Uji Reliabilitas**

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Manajemen Waktu (X <sub>1</sub> )	0,856	Reliabel
Dukungan Sosial (X <sub>2</sub> )	0,916	Sangat Reliabel
Prokrastinasi Akademik (Y)	0,889	Reliabel

### Uji Asumsi Asumsi Klasik

#### a. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang kuat antar variabel bebas. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model dinyatakan bebas dari multikolinieritas apabila nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

**Tabel 6. Koefisien**

Coefficients <sup>a</sup>								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	24,639	4,967		4,960	<,001		
	Total_X1	-,322	,175	-,343	-1,840	,074	,532	1,878
	Total_X2	,647	,160	,754	4,041	<,001	,532	1,878

a. Dependent Variable: Total\_Y

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6, diketahui bahwa nilai Tolerance untuk variabel Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial sebesar 0,532 dan nilai VIF sebesar 1,878. Karena nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami multikolinearitas.

**b. Uji Auto Korelasi**

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesalahan pengganggu pada satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Pengujian dilakukan menggunakan nilai Durbin-Watson pada tabel 7 sebagai nilai Durbin-Watson hitung. Model dinyatakan tidak mengalami autokorelasi apabila nilai Durbin-Watson berada dalam rentang yang dapat diterima.

**Tabel 7. Model Summary**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,577 <sup>a</sup>	,332	,295	5,280	2,494

a. Predictors: (Constant), Total\_X2, Total\_X1

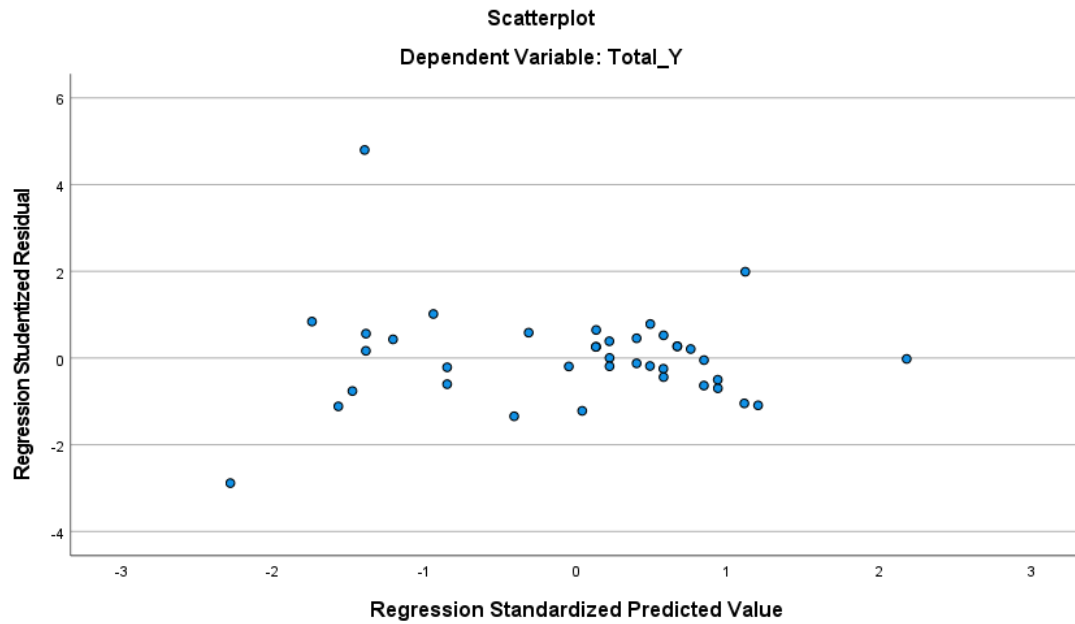
b. Dependent Variable: Total\_Y

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara residual pada satu pengamatan dengan pengamatan lainnya dalam model regresi. Pengujian dilakukan menggunakan nilai Durbin–Watson (DW) yang diperoleh dari tabel Model Summary hasil analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Durbin–Watson sebesar 2,494. Nilai tersebut berada pada rentang 1,5 – 2,5 yang secara umum digunakan sebagai indikator tidak terjadinya autokorelasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami autokorelasi, sehingga asumsi independensi residual terpenuhi.

**c. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual. Pengujian dilakukan menggunakan uji Glejser. Model dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

**Gambar 2. Uji Heteroskedastisitas**

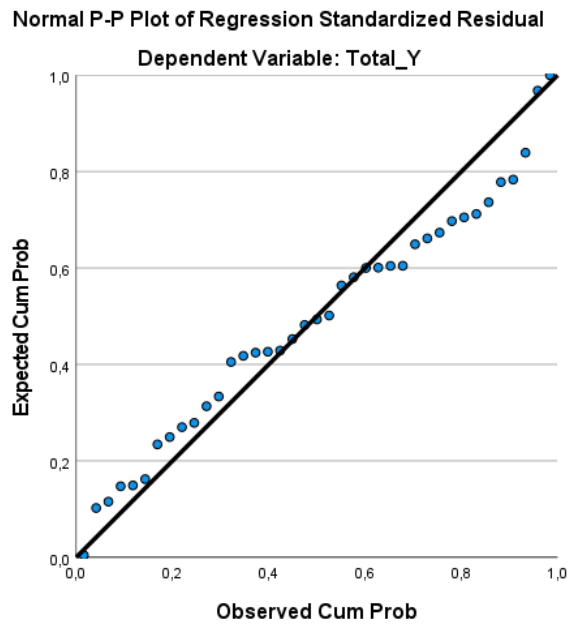


Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan scatterplot antara Regression Standardized Predicted Value dan Regression Studentized Residual. Berdasarkan grafik yang diperoleh pada gambar 2, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi

**d. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

**Gambar 3. Uji Normalitas**



Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Normal P–P Plot of Regression Standardized Residual dan uji Kolmogorov–Smirnov. Berdasarkan grafik Normal P–P Plot pada gambar 3, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, yang menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov juga menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal dan asumsi normalitas terpenuhi

### **Uji Asumsi Model Regresi Linier Berganda**

#### **a. Uji Parsial (Uji t)**

Uji statistik t parsial pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel penjelas atau independent secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018). Pada uji t parsial dapat dilihat dengan kriteria sebagai berikut: Jika nilai Sig.(t) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh secara parsial. Jika nilai Sig (t) > 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh secara parsial. Berdasarkan Tabel 6 diatas, untuk variabel manajemen waktu ( $X_1$ ) diperoleh nilai Sig.(t) sebesar 0,074, sehingga nilai  $0,074 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu ( $X_1$ ) secara parsial terdapat pengaruh terhadap prokrastinasi (Y). Kemudian untuk variabel dukungan social ( $X_2$ ) diperoleh nilai Sig (t) sebesar 0,001, sehingga nilai  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan social ( $X_2$ ) secara parsial terdapat pengaruh terhadap prokrastinasi (Y).

## b. Uji Simultan (Uji F)

Pengujian simultan (uji F) bertujuan untuk melihat tingkat signifikan dari pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen dengan pengolahan data pada ANOVA. Pengujian ini didapat dengan kriteria sebagai berikut: Jika nilai Sig.(F) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, artinya ada pengaruh signifikan secara simultan. Jika nilai Sig (F) > 0,05, maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh signifikan secara simultan.

**Tabel 8. Uji Simultan**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	499,961	2	249,980	8,965	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	1003,783	36	27,883		
	Total	1503,744	38			

a. Dependent Variable: Total\_Y

b. Predictors: (Constant), Total\_X1, Total\_X2

Berdasarkan tabel 8 diatas, pada pengolahan data ANOVA diperoleh nilai F sebesar 8,965 dan nilai Sig (F) sebesar 0,001, sehingga nilai 0,001 < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, artinya bahwa variabel manajemen waktu (X<sub>1</sub>) dan dukungan sosial (X<sub>2</sub>) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi (Y).

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025 dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, yaitu manajemen waktu dan dukungan sosial. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku multidimensional yang tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh interaksi antara kemampuan individu dan kondisi lingkungan sosialnya.

### Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,295 dari tabel 7 (Adjusted R Square), yang berarti bahwa 29,5% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh manajemen waktu dan dukungan sosial, sedangkan sisanya 70,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

### Intepretasi Model Regresi Linier Berganda

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk menguji pengaruh secara statistik antara variabel dependen dan variabel independen. Metode analisis yang diterapkan padapenelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Berdasarkan tabel 6 dapat dibentuk model persamaan regresi secara umum penelitian ini sebagai berikut :  $Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$ , sehingga persamaan regresinta menjadi  $Y = 24,639 - 0,322 X_1 + 0,647 X_2$ .

Hasil analisis dari model persamaan regresi linier berganda tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Nilai konstanta sebesar  $a = 24,639$  artinya bahwa jika  $X_1$ , dan  $X_2$  dianggap konstan maka  $Y$  akan bernilai positif. Hal ini berarti bahwa pada suatu variabel independen ( $X$ ) akan bernilai nol atau dengan kata lain tidak meningkat sehingga suatu variabel dependen ( $Y$ ) akan bernilai 24,639.
- b. Nilai koefisien  $X_1$  sebesar  $b_1 = -0,322$  menunjukkan bahwa  $X_1$  berpengaruh terhadap  $Y$  dengan arah negatif. Koefisien suatu nilai manajemen waktu sebesar 0,322 (negatif) dengan menunjukkan pengaruh yang berlawanan searah akan memiliki pengertian jika suatu variabel manajemen waktu kemudian ditingkatkan dengan sebesar satu satuan maka akan menurunkan suatu variabel prokrastinasinya sebesar 0,322 satuan.
- c. Nilai koefisien  $X_2$  sebesar  $b_2 = 0,647$ , menunjukkan bahwa  $X_2$  berpengaruh terhadap  $Y$  dengan arah positif. Koefisien suatu nilai dukungan sosial sebesar 0,647 (positif) dengan menunjukkan pengaruh yang searah akan memiliki pengertian jika suatu variabel dukungan sosial kemudian ditingkatkan dengan sebesar satu satuan maka akan meningkatkan suatu variabel prokrastinasinya sebesar 0,647 satuan.

Berdasarkan hasil uji secara parsial (uji t), manajemen waktu terbukti berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025. Manajemen waktu terbukti menunjukkan arah hubungan yang tidak searah terhadap prokrastinasi akademik. Artinya jika ada peningkatan dalam manajemen waktu mahasiswa maka akan terjadi penurunan prokrastinasi akademik dan berlaku sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri, sehingga pengelolaan waktu saja bukan merupakan prediktor utama dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini manajemen waktu belum memberikan kontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus.

Sementara itu, berdasarkan hasil uji secara parsial (uji t) dukungan sosial juga berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025. Dukungan sosial menunjukkan arah hubungan yang searah terhadap prokrastinasi akademik. Artinya jika ada peningkatan terhadap dukungan sosial mahasiswa maka akan terjadi peningkatan juga terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, atau berlaku juga sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan Stress Buffering Hypothesis dari Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik. Namun demikian, koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa belum sepenuhnya bersifat adaptif. Dukungan sosial yang tidak tepat sasaran berpotensi menurunkan kemandirian belajar dan meningkatkan ketergantungan mahasiswa terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini didukung Sirois dan Pynchyl (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial memengaruhi prokrastinasi melalui mekanisme regulasi emosi, di mana mahasiswa cenderung menunda tugas sebagai strategi jangka pendek untuk mengelola ketidaknyamanan emosional.

Secara simultan, hasil uji F menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial secara bersama-sama terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,295, artinya 29,5% menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebagian variasi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, sementara sisanya sebesar 70,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi belajar, regulasi diri, stres akademik, dan karakteristik kepribadian. Temuan ini menegaskan bahwa upaya pengurangan prokrastinasi akademik tidak dapat hanya berfokus pada peningkatan keterampilan individu, tetapi juga perlu melibatkan penguatan lingkungan sosial yang mendukung secara adaptif dan mendorong kemandirian mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif melalui pengembangan keterampilan manajemen waktu yang disertai penguatan regulasi diri, serta penciptaan dukungan sosial yang bersifat konstruktif, tepat sasaran, dan mendukung otonomi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Ghozali, I. (2018). “Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (9th ed.)”. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2018). “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”. Bandung: Alfabeta.

