

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan

Dhea Annisa Savitri¹, Tesha Hestyana Sari², Jumaini³

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: dhea.annisa2252@student.unri.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas, termasuk penyusunan skripsi, dan banyak dialami mahasiswa tingkat akhir. Survei awal di Fakultas Keperawatan Universitas Riau memperlihatkan sebagian besar responden berpotensi mengalami prokrastinasi. Beberapa faktor yang diduga berperan adalah kontrol diri, *self efficacy*, serta kemampuan mengatur waktu. Penelitian ini mempergunakan pendekatan kuantitatif melalui desainnya berupa deskriptif korelasional dan metode *cross-sectional*. Sebanyak 168 mahasiswa dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian mempergunakan kuesioner prokrastinasi akademik, kuesioner kontrol diri, kuesioner *self efficacy* dan kuesioner manajemen waktu yang sudah diujikan validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis mempergunakan pengujian *chi square*. Penelitian ini menemukan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami prokrastinasi pada kategori sedang (54,2%), kontrol diri sedang (48,8%), *self efficacy* rendah (42,3%) dan manajemen waktu rendah (35,7%). Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik (0,000), *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik (0,023), manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik (0,017). Makin rendah kontrol diri, *self efficacy* dan manajemen waktu, maka tingkat prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi makin tinggi. Disarankan mahasiswa dapat meningkatkan keteraturan dalam kegiatan akademik dengan menerapkan pengelolaan waktu yang lebih efektif serta penerapan disiplin belajar, sehingga kecenderungan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi dapat berkurang.

Kata kunci: Kontrol Diri, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, *Self Efficacy*, Skripsi

Abstract

Academic procrastination is the behavior of delaying tasks, including writing a thesis, and is commonly experienced by final year students. A preliminary survey at the Faculty of Nursing, University of Riau, showed that most respondents were prone to procrastination. Several factors that are thought to play a role are self-control, self-efficacy, and time management skills. This study employed a quantitative approach with a correlational descriptive design and a cross-sectional method. A total of 168 students were sampled utilizing total sampling technique. The research instruments utilized were academic procrastination questionnaires, self-control questionnaires, self-efficacy questionnaires, and time management questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed utilizing the chi-square test. This investigation found that most students experienced moderate procrastination (54.2%), moderate self-control (48.8%), low self-efficacy (42.3%), and poor time management (35.7%). The outcomes revealed a significant relationship between self-control and academic procrastination (0.000), self-efficacy and academic procrastination (0.023), and time management and academic procrastination (0.017). The outcomes of the investigation reveal a significant relationship between self-control and academic procrastination (0.000), self-efficacy and academic procrastination (0.023), and time management and academic procrastination (0.017). The lower the self-control, self-efficacy, and time management, the higher the level of academic procrastination in writing a thesis. It is recommended that students improve their regularity in academic activities by implementing more effective time management and applying learning discipline, so that the tendency to procrastinate in completing a thesis can be reduced.

Keywords: Academic Procrastination, Self Control, Self Efficacy, Time Management, Undergraduate Thesis

1. PENDAHULUAN

Skripsi adalah salah satu wujud dari kemampuan akademik mahasiswa, Penulisan skripsi menjadi persyaratan akademik yang wajib dipenuhi sebagai bagian dari proses untuk meraih gelar sarjana (Sari, Salam, & Usmanto 2021). Pengerjaan skripsi menjadi bagian penting dalam proses akademik yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa di mana keberhasilannya dapat secara langsung memengaruhi ketepatan waktu kelulusan. Hambatan yang sering muncul dalam proses ini dapat memperpanjang durasi penyelesaian skripsi, sehingga berdampak pada kelulusan. Tingginya prokrastinasi pada mahasiswa, berupa kebiasaan menunda tugas, dapat makin menghambat proses penyelesaian skripsi (Fijannati, 2024).

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dan mengabaikan tanggung jawab untuk menuntaskan tugas akademik dengan memperlambat proses penyelesaiannya, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman atau ketidaknyamanan psikologis bagi individu yang melakukannya (Umari, Rusandi & Yakub, 2020). Tugas akademik yang sering kali mengalami penundaan dalam pengerjaan oleh mahasiswa adalah skripsi atau tugas akhir (Sayekti & Sawitri, 2020).

Menurut Steel (2007) faktor yang memengaruhi prokratinasi akademik diantaranya *self efficacy* rendah, kontrol diri yang rendah, kurangnya organisasi dan manajemen waktu, motivasi prestasi rendah, penundaan imbalan atau hukuman impulsivitas dan distraktibilitas, usia muda, *task aversiveness*. Ghufro dan Suminta (2010) mengungkapkan bahwa faktor fisik seperti kesehatan, kelelahan, dan kemampuan intelektual, serta aspek psikologis seperti kemampuan mengatur diri (*self-regulation*), kecemasan sosial, dan motivasi intrinsik yang rendah menjadi faktor yang membuat mahasiswa lebih mudah melakukan prokrastinasi akademik. Menurut (Nabila, 2023), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kondisi lingkungan belajar yang tidak kondusif, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, serta kebiasaan kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial sendiri ditandai dengan lupa waktu, menarik diri, kebutuhan meningkat untuk terus menggunakan media sosial, mencari perangkat/aplikasi lebih banyak, prestasi menurun, menutup diri, dan mengalami kelelahan (Sari *et al.* , 2020).

Kontrol diri aspek yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, di mana aspek yang paling signifikan menurut Steel (2007, dalam Hen & Goroshit, 2020), kontrol diri merujuk pada keterampilan seseorang dalam mengendalikan tindakan, pemikiran dan perasaan, individu dengan kontrol diri baik cenderung menilai kemungkinan dampak sebelum melakukan suatu tindakan (Putri & Nuraini, 2023). Mahasiswa yang memiliki kontrol diri baik dapat mengelola diri dan mempertahankan konsistensi dalam kegiatan belajar, sehingga mereka dapat meraih tujuan akademis dengan lebih efektif (Puteri & Dewi, 2020). Dengan kontrol diri yang baik, mahasiswa mampu menghindari gangguan yang menghambat konsentrasi dan proses belajar. Selain itu, mereka dapat mengelola waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugas akademik, sehingga dampak negatif prokrastinasi akademik dapat diminimalkan (Putri & Nuraini, 2023).

Self efficacy dimaknai ialah keyakinan individu terhadap kapabilitas dirinya untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan dengan baik. Dalam hal ini, *self efficacy* mencerminkan situasi di mana seseorang percaya pada potensi dirinya untuk meraih harapan atau cita-cita di masa depan (Kurniawan *et al.*, 2024). Menurut Steel (2007) makin rendah *self efficacy* seseorang, kecenderungan untuk melakukan penundaan makin meningkat. Hal ini terjadi karena individu dengan *self efficacy* rendah sering merasakan keraguan terhadap kapasitas yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, sehingga muncul keengganan atau penundaan dalam memulai atau menyelesaikannya. Berdasarkan penelitian Fijannati, (2024), *self efficacy* memberikan pengaruh 65,5% pada tingkat prokrastinasi

akademik yang dialami mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi. Mahasiswa biasanya memperlihatkan motivasi, ketekunan, dan keyakinan bahwa diri mereka mampu mengatasi setiap kesulitan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah biasanya menghindari tantangan, mudah cemas, tidak berupaya maksimal, serta cepat menyerah saat menghadapi situasi yang sulit (Kalyana & Uyun, 2024).

Faktor lainnya juga berasal dari manajemen waktu, dimana ini merupakan suatu perilaku yang bertujuan memanajemen waktu secara efektif, dengan mengidentifikasi apa yang dibutuhkan dan diinginkan, kemudian memprioritaskan hal-hal yang dianggap penting. Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan individu untuk membuat dirinya merasa lebih baik seiring berjalannya waktu, memiliki energi yang cukup, mendapatkan kualitas tidur yang baik, serta mampu menyelesaikan lebih banyak tugas. Dengan demikian, manajemen waktu menjadi kunci dalam mengatur sumber daya yang terbatas demi meraih tujuan yang telah direncanakan (Bangun & Sovranita, 2022). Penelitian oleh L. M. Sari *et al* (2020) memaparkan bahwasannya makin rendah kemampuan manajemen waktu, makin besar peluang munculnya prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan pengelolaan waktu yang baik umumnya menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda dan menetapkan target penyelesaian skripsi. Hal ini terjadi karena mereka memahami dengan jelas tujuan dari tugas yang sedang mereka kerjakan (Khairunnisa *et al* ., 2022).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada November 2024 di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang melibatkan 15 responden. Peneliti mendapatkan hasil sebanyak 10 responden melakukan prokrastinasi dalam kategori sedang. Dimana ini mengindikasikan adanya potensi masalah prokrastinasi pada sebagian besar responden. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam terkait fenomena tersebut.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, peneliti memilih untuk meneliti dengan judul “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan berupa kuantitatif deskriptif korelasional melalui pendekatannya berupa *cross sectional*. Pelaksanaan penelitian bertempat di Fakultas Keperawatan, Universitas Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada survei awal di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang memperlihatkan adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang sedang menyusun skripsi, dari 15 orang yang dijadikan responden, peneliti mendapatkan hasil sebanyak 10 responden melakukan prokrastinasi. Dimana ini mengindikasikan adanya potensi masalah prokrastinasi pada sebagian besar responden. Populasi penelitian ini terdiri dari 168 mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang tengah menyelesaikan skripsi. Pemilihan sampelnya mempergunakan metode *total sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 168 responden. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner prokrastinasi akademik yang diadopsi dari Saputri (2023), kuesioner kontrol diri dari Khaerunisah (2020), kuesioner *self efficacy* dari Arifin, (2022), dan kuesioner manajemen waktu dari Nurhalifah (2024) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian dilakukan setelah Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau memberikan persetujuan etik dan izin penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 2413/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025. Peneliti menjamin prinsip *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality* dengan menjaga kerahasiaan identitas responden serta menjamin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan risiko atau kerugian bagi

partisipan. Data dianalisis secara univariat guna memaparkan karakteristik responden dan distribusi variabel, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat mempergunakan pengujian *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05 guna menyelidiki hubungan antara kontrol diri, *self efficacy* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyajikan karakteristik 168 responden, meliputi usia dan jenis kelamin, sebagaimana ditampilkan melalui tabel:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden		
Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
a. 20	7	4.2
b. 21	144	85.7
c. 22	17	10.1
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	20	11.9
b. Perempuan	148	88.1

Hasil penelitian memperlihatkan yang mana usia responden berada dalam kisaran 20–22 tahun, dengan dominasi usia 21 tahun sebanyak 144 orang (85,7%). Temuan tersebut relevan dengan Muzakki *et al.*, (2020) yang menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebagian berusia 21 tahun. Mahasiswa pada rentang usia tersebut mulai dihadapkan pada peningkatan tuntutan akademik, termasuk penyusunan skripsi, yang dapat memengaruhi kemampuan dalam mengatur waktu serta memenuhi tanggung jawab akademik (Muzakki *et al.*, 2020).

Penelitian ini juga mendapati bahwa responden didominasi oleh perempuan, yakni 148 mahasiswa (88,1%). Temuan yang dihasilkan relevan dengan studi sebelumnya dari Suha *et al.*, (2022) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Riau angkatan 2017–2020, yang juga menemukan dominasi responden perempuan sebesar 228 mahasiswa (93,8%). Dominasi perempuan dalam bidang keperawatan tidak terlepas dari tingginya minat perempuan terhadap profesi ini. Hal tersebut berkaitan dengan karakteristik dasar yang umumnya dimiliki perempuan, seperti sikap hangat, sabar, lembut, penuh empati, serta kecenderungan untuk memberikan perhatian dan kepedulian (*caring*) kepada orang lain (Putri *et al.*, 2022).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi		
Prokrastinasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	56	33.3
Sedang	91	54.2
Tinggi	21	12.5
Total	168	100

Hasil penelitian terhadap 168 responden mengindikasikan, sebagian besar memiliki tingkat prokrastinasi sedang, yakni sejumlah 91 responden (54,2%). Temuan ini mengindikasikan, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi umumnya menunda pengerjaan skripsi karena rasa malas, kurangnya motivasi, serta keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan menyelesaikan tugas (*self efficacy*). Kurangnya kontrol diri menyebabkan

mahasiswa sulit mempertahankan kedisiplinan dalam mengikuti jadwal, sehingga mereka lebih mudah terdistraksi oleh kegiatan lainnya lebih menyenangkan.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Farkhah *et al.*, (2022) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik yang menyatakan bahwa responden sebagian besar berada pada tingkat prokrastinasi sedang berjumlah 32 orang dengan presentase 70%. Temuan yang dihasilkan relevan dengan studi dari Hailikari *et al.*, (2021) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi pada tingkat sedang dapat terkait dengan kinerja akademik yang rendah, peningkatan tingkat stres, dan kesehatan mental yang lebih buruk.

Hasil ini dapat dijelaskan karena mahasiswa dengan prokrastinasi pada tingkat sedang dapat ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam pengaturan diri dan manajemen waktu, faktor psikologis seperti prioritas pada suasana hati jangka pendek daripada pencapaian jangka panjang, serta faktor lingkungan dan situasional seperti kurang minat pada suatu tugas atau persepsi bahwa tugas itu membosankan (Zarrin *et al.*, 2020).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Kontrol diri	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	63	37.5
Sedang	82	48.8
Tinggi	23	13.7
Total	168	100

Hasil penelitian terhadap 168 responden memperlihatkan sebanyak 82 responden (48,8%) memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri yang lemah di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terlihat dari sejumlah kebiasaan, seperti sering menunda memulai tugas, cenderung memilih kegiatan lain yang kurang penting, serta mudah terganggu oleh media sosial atau aktivitas non-akademis.

Devayanti *et al.*, (2022) menyatakan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan seseorang untuk mengatur tindakan dan menghindari akibat negatif dari penundaan tugas. Sejalan dengan itu, Wiratmo *et al.*, (2022), menjelaskan bahwa mahasiswa keperawatan dengan kontrol diri rendah biasanya menunda pengerjaan skripsi karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Aliyah *et al.*, (2024), turut memperkuat temuan ini melalui pernyataan, perilaku menunda tugas pada mahasiswa keperawatan dipengaruhi oleh lemahnya kemampuan mengendalikan diri serta kurang efektifnya pengaturan waktu dan konsentrasi belajar.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Self Efficacy

Self efficacy	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	71	42.3
Sedang	46	27.4
Tinggi	51	30.4
Total	168	100

Hasil penelitian mengungkap bahwa 71 responden (42,3%) tergolong rendah dalam tingkat *self efficacy* yang dimilikinya. Mahasiswa keperawatan dengan tingkat *self efficacy* yang rendah umumnya lebih rentan untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi karena mereka ragu pada kemampuan yang mereka miliki (Wiratmo *et al.*, 2022). Berdasarkan Siregar dan Putri, (2020), rendahnya *self efficacy* pada mahasiswa disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri terhadap kapasitas sendiri, sehingga individu menjadi mudah cemas, berpikir berlebihan, dan mengalami stres ketika menghadapi tuntutan akademik. Padahal, *self efficacy*

sangat penting bagi mahasiswa karena berperan dalam menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan untuk melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas (Sabela *et al.*, 2022).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu

Manajemen Waktu	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	60	35.7
Sedang	53	31.5
Tinggi	55	32.7
Total	168	100

Berdasarkan data pada tabel, memperlihatkan sebagian besar responden memiliki manajemen waktu yang rendah, yakni 60 responden (35,7%). Manajemen waktu yang rendah juga sering disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa menentukan prioritas dari berbagai aktivitas yang harus diselesaikan. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa tidak memiliki perencanaan yang teratur, sehingga jadwal kegiatan menjadi tidak terarah dan sulit dikontrol (Priharnadi *et al.*, 2022).

Hasil penelitian Reswita, (2019) juga mengungkapkan bahwa kemampuan manajemen waktu berperan penting pada tingkat prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang terampil dalam mengatur waktu biasanya memiliki tingkat prokrastinasi rendah, sedangkan mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah lebih sering menunda pengerjaan tugas akademik, termasuk skripsi.

Tabel 6. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri

Prokrastinasi	Kontrol Diri						Total		<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	13	7.7	21	12.5	22	13.1	56	33.3	0.000
Sedang	41	24.4	49	29.2	17	0.6	91	54.2	
Tinggi	9	5.4	12	7.1	0	0.0	21	12.5	

Berdasarkan tabel 6 bisa diidentifikasi, terdapatnya hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri ($p=0,000$). Temuan yang dihasilkan menandakan, makin rendah kemampuan kontrol diri seseorang, makin besar kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik. Konsisten dengan penelitian Devayanti *et al.*, (2022), yang melaporkan bahwa 95 responden (57,9%) berada pada kategori kontrol diri rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung tidak percaya dengan kemampuan yang ia miliki dalam menuntaskan tugas dan lebih mengutamakan kegiatan yang dianggap menyenangkan (Suhadianto & Pratitis, 2020). Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan diri perlu ditingkatkan, salah satunya dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung melalui penyesuaian perilaku yang selaras dengan tujuan akademik. Kontrol diri yang tinggi membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik serta meningkatkan kemungkinan pencapaian prestasi terbaik.

Hen & Goroshit (2020), menyatakan prokrastinasi akademik muncul karena dipengaruhi oleh sejumlah faktor, satu di antaranya kemampuan kontrol diri. Temuan ini diperkuat oleh studi (Suhartini, 2019), dari 150 responden didapatkan hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Dimana kontrol diri mahasiswa tergolong rendah yang mengakibatkan tingkat prokrastinasi akademiknya menjadi tinggi. Mahasiswa yang kemampuan kontrol dirinya rendah cenderung mengejar kesenangan tanpa memikirkan konsekuensinya.

Menurut Zacks & Hen (2018) agar mahasiswa tetap dapat berkonsentrasi selama belajar maka harus menguasai dan mampu menggunakan strategi untuk mengontrol dirinya dengan tepat. Kurangnya kontrol diri mengakibatkan mahasiswa tidak mampu mengatur perilaku serta kurang siap menghadapi tantangan serta mengelola seluruh proses belajar.

Tabel 7. Hubungan Prokrastinasi dengan *Self Efficacy*

Prokrastinasi	Self Efficacy						Total		P value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	15	8.9	16	9.5	25	14.9	56	33.3	0.023
Sedang	44	26.2	26	15.5	21	12.5	91	54.2	
Tinggi	12	7.1	4	2.4	5	3.0	13	12.5	

Berdasarkan tabel 7, ditemukan hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *self efficacy* ($p = 0,023$), mengindikasikan, terdapatnya hubungan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Artinya, rendahnya *self efficacy*, berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Mukaromah *et al.*, (2023) pada mahasiswa keperawatan, yaitu 26 dari 51 mahasiswa (51%) memiliki *self efficacy* rendah dengan $p value$ 0.000 ($p < 0.005$) yang mengindikasikan terdapatnya hubungan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah kerap meragukan kapasitasnya dalam menuntaskan tugas akademik, sehingga lebih rentan menunda pengerjaan skripsi (Fijannati, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memotivasi mahasiswa melalui konseling dan arahan positif guna mencari jalan keluar serta menumbuhkan harapan agar prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

Self-efficacy termasuk faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik, karena berhubungan dengan sejauh mana mahasiswa percaya pada kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas (Venanda, 2022). Hal ini diperkuat oleh Mukaromah *et al.*, (2023), dengan hasil analisis data mempergunakan pengujian statistik memperlihatkan $p-value = 0,023$ ($P < 0,005$) dari 51 responden didapatkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Dimana rendahnya *self efficacy* pada mahasiswa berdampak pada meningkatnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah kerap kesulitan menemukan lingkungan belajar yang kondusif dan motivasi yang kurang, sehingga menunda pengerjaan skripsi.

Tabel 8. Hubungan Prokrastinasi dengan Manajemen Waktu

Prokrastinasi	Manajemen Waktu						Total		<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	16	9.5	12	7.1	28	16.7	56	33.3	0.017
Sedang	36	21.4	32	19.0	23	13.7	91	54.2	
Tinggi	8	4.8	9	5.4	4	2.4	21	12.5	

Berdasarkan hasil penelitian pada 168 responden, bisa diidentifikasi terdapatnya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, melalui $p value$ 0,017 ($p < 0,05$). Temuan yang dihasilkan menandakan bahwa kemampuan mengatur waktu berperan penting terhadap kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas.

Rendahnya manajemen waktu berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik.

Konsisten dengan studi dari Nisa *et al.*, (2022), yang memperlihatkan dari 73 responden, sejumlah 37 mahasiswa (50,7%) memiliki manajemen waktu rendah, melalui *p value* 0,001 ($p < 0,005$). Temuan tersebut mengindikasikan terdapatnya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan manajemen waktu rendah umumnya lebih mudah kehilangan fokus dan mengalihkan perhatian dari tugas yang harus dikerjakan, sehingga pekerjaan menjadi tertunda dan tidak selesai tepat waktu (Pertiwi, 2020).

Manajemen waktu juga termasuk faktor eksternal yang dapat memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur jadwal dan menentukan prioritas menjadi salah satu penyebab meningkatnya kecenderungan menunda tugas (Bangun & Sovranita, 2022). Penelitian Priharnadi *et al.*, (2022), turut mendukung hal ini, melalui skor $p = 0,04$ ($p < 0,05$), yang memperlihatkan terdapatnya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan kebiasaan prokrastinasi saat menulis skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Rendahnya manajemen waktu pada mahasiswa sering kali terjadi karena tidak adanya strategi alternatif ketika terjadi benturan jadwal. Kesulitan dalam mengatur jadwal, kurangnya perencanaan, serta ketidakmampuan menetapkan langkah penyelesaian tugas berkontribusi pada meningkatnya prokrastinasi dan dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi (Priharnadi *et al.*, 2022).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan temuan, terdapatnya hubungan bermakna antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, *self efficacy*, dan manajemen waktu yang dialami mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi. Sebagian besar responden berusia 21 tahun dan didominasi oleh perempuan. Selain itu, sebagian besar mahasiswa memperlihatkan tingkat prokrastinasi akademik sedang, kontrol diri sedang, *self efficacy* rendah, serta manajemen waktu rendah. Hasil penelitian mengindikasikan, makin rendah kontrol diri, *self efficacy* dan manajemen waktu, makin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi. Hasil uji *Chi-Square* pada analisis bivariat memperlihatkan *p-value* $< 0,05$, menandakan hubungannya yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri, *self efficacy*, serta manajemen waktu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N., Azizah, N., Purwandari, R., Rosyidi, K., & Nur, M. (2024). *The Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination in the Undergraduate Nursing Student Program at the University of Jember Abstrak*. 15(1), 1–15.
- Arifin, N. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Self-Efficacy Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*.
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 576. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>
- Devayanti, P. V., Damayanti S., M. R., & Suindrayasa, I. M. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 242. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p02>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.567>

- Fijannati, S. P. (2024). Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 3918–3923. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.4271>
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination : A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24(2), 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Kalyana, A. D., & Uyun, Z. (2024). *Self Efficacy Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Aufa*. 1–17.
- Khaerunisah. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram. In *Skripsi*.
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaidi, A. (2022). Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Rumpun Kesehatan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 241. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.38596>
- Kurniawan, L., Kuncoro, M. W., Muliati, A. S., & DS, T. N. E. (Eds.). (2024). *Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)*. Atlantis Press SARL.
- Mukaromah, R. S., Mawo, K. E. F., & Jamiyanti, A. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Ekstensi Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung Raihany. 46(2), 365–373.
- Muzakki, M. A., Aeni, Q., & Takarina, B. (2020). Gambaran Respons Psikososial Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Kendal Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. 4.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nurhalifah. (2024). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam*.
- Priharnadi, A., Samsualam, & Mappangandro, A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia. 3(2), 123–131.
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41517>
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2022). Hubungan Burnout terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).
- Putri, N. H., & Nuraini, N. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 8 Depok. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 610. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.18175>
- Reswita. (2019). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik*. 25–32.

- Sabela, R. A., Fithri, R., & Endang, W. (2022). Academic Adjustment Mahasiswa Baru Ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 96–104. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.738>
- Saputri, G. (2023). Hubungan Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Poltekkes Kemenkes Aceh. In *Skripsi*.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2020). *Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi*. 1(2), 21–30.
- Sari, N. N. S., Salam, M., & Usmanto, H. (2021). Civic Education Persfpective Journal FKIP. *Desember*, 1(1), 23–33.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134-144.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- 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>
- Suha, Yantris, Nauli, Fathra Annis, Karim, D. (2022). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. 10, 282–290.
- Suhadiano, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, Vol. 10 No, Page 204-223.
- Suhartini. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*.
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Wiratmo, P. A., Syarifah, N. A., & Narulita, S. (2022). *Self-efficacy and procrastination in mini thesis work on nursing students*. 132–138.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination : A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). *Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation*. 20(February), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>