



## FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI

Adhitya Putra Pratama<sup>a</sup>, Rr Hawik Ervina I<sup>b</sup>, Noni Setyorini<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Fakultas FEB / Progam Studi Manajemen, [adhityaptr2@gmail.com](mailto:adhityaptr2@gmail.com), Universitas PGRI Semarang

<sup>b</sup> Fakultas FEB / Progam Studi Manajemen, [indiworo1983@gmail.com](mailto:indiworo1983@gmail.com), Universitas PGRI Semarang

<sup>c</sup> Fakultas FEB / Progam Studi Manajemen, [nonisetiyorini@upgris.ac.id](mailto:nonisetiyorini@upgris.ac.id), Universitas PGRI Semarang

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of self-management, perfectionism and social support on academic procrastination on thesis completion of PGRI University Semarang students (Faculty of Economics and Business, Faculty of Law, Faculty of Engineering and Informatics). This study used 242 respondents, the data collection process was carried out by distributing questionnaires using Google Form to students at the faculty. This study uses quantitative methods. The data collection method used a proportional random sampling technique with a questionnaire. This research uses multiple linear regression analysis method with statistical test tools. Measurements in this study using a Likert scale and data processing in this study using the IBM SPSS 25 tool. The results of this study indicate that there is an influence between self management, perfectionism and social support on academic procrastination. The results of testing the coefficient of determination obtained the Adjusted R Square value of 0.570 or 57%. This means that the variable academic procrastination can be explained by the variables of self-management, perfectionism and social support by 57%, while the remaining 0.430 or 43% is influenced by other variables not examined in this study.*

**Keywords:** *Self Management, Perfectionism, Social Support, Academic Procrastination*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self management*, perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada penyelesaian skripsi mahasiswa Universitas PGRI Semarang (Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik dan Informatika). Penelitian ini menggunakan 242 responden, proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dengan menggunakan *google form* pada mahasiswa di fakultas tersebut. Penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda dengan alat uji statistik. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan *skala likert* dan pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan alat bantu *IBM SPSS 25*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self management*, perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil pengujian koefisien determinasi diperoleh nilai dari *Adjusted R Square* sebesar 0,570 atau 57%. Hal ini dapat diartikan bahwa variabel prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel *self management*, perfeksionisme dan dukungan sosial sebesar 57%, sedangkan sisanya 0,430 atau 43% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Self Management, Perfeksionisme, Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik*

### 1. PENDAHULUAN

Menyelesaikan kuliah tepat waktu merupakan dambaan setiap mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Namun demikian, tidak semua mahasiswa mampu mewujudkan dambaan tersebut, karena disebabkan oleh terjadinya penundaan-penundaan dalam pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Dalam dunia akademik, penundaan tugas tersebut diistilahkan dengan prokrastinasi akademik. Secara sederhana, prokrastinasi akademik dipahami sebagai kegiatan melambat- lambatkan atau memundurkan pengerjaan tugas dari satu waktu ke waktu berikutnya (Knaus, 2010). Kondisi tersebut bisa terjadi karena unsur kesengajaan maupun tidak disengaja. Namun yang jelas, prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan krusial yang paling sering dialami mahasiswa tingkat akhir.

Prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu kegiatan atau pekerjaan hingga waktu berikutnya, serta menggantinya dengan kegiatan lain walaupun tingkat kepentingannya lebih rendah. Waktu penundaan dapat berlangsung singkat, namun juga dapat berlarut larut hingga hitungan hari. Kegiatan pengganti yang dilakukan oleh orang yang melakukan prokrastinasi biasanya merupakan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi selalu saja mempunyai alasan pembenaran untuk kegiatannya (Wicaksono, 2017). Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan tugas dengan melakukan hal-hal lain yang tidak perlu yang dianggap lebih menyenangkan dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas menjadi tidak tuntas.

Gunawinata (2008) juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan keterlambatan dalam bidang akademik, hilangnya kesempatan untuk berprestasi serta terbuangnya waktu dengan sia-sia. Namun pada kenyataannya, dalam proses penyelesaian skripsi masih banyak mahasiswa yang masih sering melakukan perilaku prokrastinasi, walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk bagi individu tersebut (Steel, 2007). Prokrastinasi pada bidang akademik disebut juga prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dijabarkan sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap pekerjaan yang harus diselesaikan (Schraw, Olafson & Wadkins, 2007).

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1. Self Management**

Peran *self management* atau manajemen diri sangat penting guna menghindari perilaku prokrastinasi akademik, karena dengan adanya *self management* lebih memungkinkan mahasiswa untuk bisa mengelola, mengontrol dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara bertanggung jawab, dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri serta mengambil tindakan yang diperlukan, sehingga ia mampu mengendalikan dan mengontrol misi maupun tujuan hidupnya, Robbins (Putra, 2013). Hal itu juga dikemukakan oleh Prijosaksono dan Roy (2002) bahwa menerapkan manajemen diri dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup individu, dimana hal tersebut dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dan membuat misi ataupun tujuan tersebut dapat terselesaikan.

### **2.2. Perfeksionisme**

Menurut Burka dan Yuen (2008), salah satu faktor yang memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah perfeksionisme yang cenderung membuat keinginan tidak realistis terhadap diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pengertian perfeksionisme menurut Hewitt dan Flett (1991), bahwa perfeksionisme adalah suatu tindakan atau sikap untuk tidak melakukan kesalahan dan untuk mencapai kesempurnaan dalam setiap aspek kehidupan individu.

Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan salah satu yang menghubungkan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik adalah keyakinan yang irasional, dimana keyakinan irasional ini menimbulkan pikiran atau ide-ide yang tidak logis. Hal ini sering terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana mahasiswa seringkali menetapkan standar yang tinggi terhadap skripsi yang dikerjakan, sehinggaberujung pada penundaan atau prokrastinasi jika standar tersebut tidak terealisasi.

### **2.3. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan mahasiswa kurang bersemangat dan termotivasi, bahkan mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan dari akademis dan merasa enggan untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga stres yang bertambah akan meningkatkan perilaku penundaan atau prokrastinasi (Tice & Baumeister, 1997). Stres yang meningkat dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial, salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres tersebut (Davison, Neale, & Kring, 2006).

Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Menurut penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitar mereka.

### **2.4. Prokrastinasi Akademik**

Menurut Schouwenburg dan Lay (1995), prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda melakukan sesuatu dalam konteks akademik. Bentuk perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang mempersiapkan ujian. Lay (Suridjah & Tjunjing, 2007) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku yang tidak perluyang menunda kegiatan walaupun orang itu merencanakan untuk menyelesaikan suatu kegiatan.

Menurut Milgram (Rumiani, 2006) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang tidak berguna, penundaan tersebut membuat pekerjaan dilakukan secara tidak maksimal dan tugas dikerjakan hanya untuk memenuhi tugas secara optimal.

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini, penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti dengan jenis data primer. Sugiyono (2018) berpendapat bahwa data primer didefinisikan sebagai data yang berasal dari jawaban responden terkait penjabaran variabel melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Dengan melakukan penyebaran kuesioner, data primer diperoleh dari responden mahasiswa S1 angkatan 2018 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Teknik dan Informatika, dan Fakultas Hukum Universitas PGRI Semarang. Dalam langkah ini peneliti menggunakan jenis data kuantitatif berupa hasil kuesioner terhadap beberapa mahasiswa S1 angkatan 2018 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Teknik dan Informatika, dan Fakultas Hukum Universitas PGRI Semarang yang berjumlah 621 mahasiswa.

Sampel termasuk bagian dari besarnya jumlah dan karakteristik populasi dalam penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini jenis teknik pengambilan teknik yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan metode *Proportional Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *proportional random sampling* merupakan suatu teknik dalam mengambil sampel dengan menyediakan peluang yang sama bagi seluruh populasi supaya dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian ini merupakan bagian dari unsur pada populasi yakni mahasiswa S1 Universitas PGRI Semarang angkatan 2018 program studi manajemen, hukum, arsitektur, teknik sipil, teknik mesin, teknik elektro, teknologi pangan, dan informatika yang berjumlah 242 mahasiswa.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

##### a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan sebagai alat pengukuran valid atau tidaknya suatu kuesioner. Dinyatakan valid jika pernyataan ataupun pertanyaan kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Instrumen variabel pada kuesioner dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel 5%.

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Self Management (X1)	X1.1	0,518	0,126	Valid
	X1.2	0,484		Valid
	X1.3	0,520		Valid
	X1.4	0,402		Valid
	X1.5	0,522		Valid
	X1.6	0,680		Valid
	X1.7	0,645		Valid
	X1.8	0,602		Valid
	X1.9	0,468		Valid
	X1.10	0,560		Valid
Perfeksionisme (X2)	X2.1	0,791	0,126	Valid
	X2.2	0,686		Valid
	X2.3	0,794		Valid
	X2.4	0,731		Valid
	X2.5	0,702		Valid
	X2.6	0,722		Valid
Dukungan Sosial (X3)	X3.1	0,627	0,126	Valid
	X3.2	0,706		Valid
	X3.3	0,715		Valid
	X3.4	0,773		Valid

	X3.5	0,730		Valid
	X3.6	0,741		Valid
	X2.7	0,747		Valid
	X2.8	0,548		Valid
Prokrastinasi Akademik (Y)	Y.1	0,751	0,126	Valid
	Y.2	0,800		Valid
	Y.3	0,805		Valid
	Y.4	0,477		Valid
	Y.5	0,726		Valid
	Y.6	0,704		Valid
	Y.7	0,801		Valid
	Y.8	0,755		Valid
	Y.9	0,280		Valid

Dari table diatas, ditunjukkan semua item pernyataan kuesioner bahwa  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel yaitu lebih dari 0,126 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,050 (5%). Maka bisa disimpulkan bahwa semua item pada kuesioner penelitian dinyatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengukur kuesioner sebagai indikator dari konstruk ataupun peubah. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel ketika jawaban pada pernyataan konsisten dan stabil dari waktu ke waktu. Instrumen variabel pada kuesioner dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* ( $r$  hitung)  $>$  nilai  $r$  tabel (0,6).

Tabel 2. Uji Reliabilitas

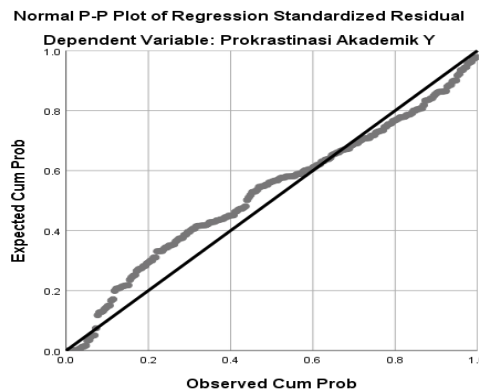
Variabel	Hasil	Keterangan
<i>Self Management</i> (X1)	0,730	Reliabel
Perfeksionisme (X2)	0,833	Reliabel
Dukungan Sosial (X3)	0,846	Reliabel
Prokrastinasi Akademik (Y)	0,855	Reliabel

Berdasarkan pada tabel di atas maka dinyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha*  $>$  0,60 pada masing-masing variabel sehingga dinyatakan reliabel.

#### 4.2. Uji Asumsi Klasik

##### a. Uji Normalitas

Apabila mempunyai distribusi data yang normal atau mendekati normal, maka suatu model regresi dapat dinyatakan baik. Uji normalitas memiliki fungsi untuk menguji model regresi, residual yang berdistribusi normal ataupun variabel pengganggu. Distribusi sampel dinyatakan normal apabila nilai Sig.  $>$  0,05.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan gambar diatas, dapat dijelaskan bahwa grafik P-plot terdapat sebaran data yang mengikuti garis diagonal, maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki penyebaran data yang terdistribusi secara normal. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh (Ghozali, 2009) menyatakan bahwa data penelitian dapat dikatakan normal dan terdistribusi dengan baik apabila penyebaran data penelitiannya selalu mengikuti garis diagonal. Selain itu untuk mengetahui data yang terdistribusi dengan normal dengan melihat tabel uji one-sample *kolmogorov smirnov test* dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		242
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.00
	Std. Deviation	3.181
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.059
	Negative	-.111
Test Statistic		.111
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan uji normalitas diatas dapat diambil kesimpulan bahwa data dalam penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi dengan normal dan memenuhi asumsi normalitas. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat nilai A symp.sig (2-tailed) dengan menggunakan metode one-sample kolmogorov-smirnov menunjukkan nilai tersebut sebesar  $0,200 > 0,05$ . Hasil uji tersebut konsisten dengan uji sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut layak digunakan untuk penelitian.

#### b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya korelasi yang sangat kuat antar variabel independen. Terjadinya multikolinearitas pada penelitian apabila nilai *Tolerance* > 0,1 atau sama dengan *VIF* < 10. Sebaliknya tidak terjadinya multikolinearitas pada penelitian apabila nilai *tolerance* > 0,1 atau sama dengan *VIF* < 10.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.755	2.384		7.027	.000		
	Self Management	.092	.048	.090	1.890	.060	.779	1.283
	Perfeksionisme	.810	.068	.617	11.886	.000	.662	1.510
	Dukungan Sosial	-.176	.048	-.174	-3.669	.000	.794	1.260

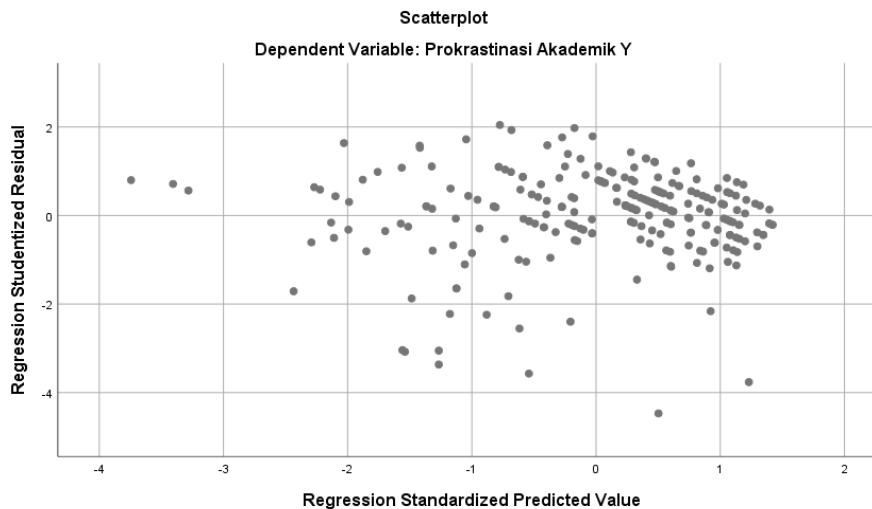
a. Dependent Variable: PROKRASINASI AKADEMIK

Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan data pada tabel 4. diatas, diketahui nilai *Tolerance* variabel X1, X2, X3 > 0,1 dan nilai *VIF* < 10. Sehingga dapat diartikan bahwa data penelitian tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

#### c. Uji Heteroskedastisitas & Uji Glejser

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah agar dapat mengetahui terjadi atau tidaknya ketidaksamaan varian dari residual pada sebuah model regresi dalam satu penelitian ke penelitian lainnya. Cara mengetahui ada tidaknya heteroskedastisitas dengan menggunakan gambar *Scatterplots*



Gambar 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas  
 Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan gambar 3. ditunjukkan bahwa titik-titik menyebar sehingga pada penelitian ini model regresi dapat dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Uji Glejser

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.460	1.624		2.746	.006
	Total_X1	-.012	.033	-.027	-.373	.710
	Total_X2	-.095	.046	-.159	-2.048	.142
	Total_X3	.047	.033	.101	1.432	.154

a. Dependent Variable: ABS\_1

Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 5. diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai signifikansi dari variabel *Self Management* 0,710 > 0,05, variabel *Perfeksionisme* 0,142 > 0,05 dan variabel *Dukungan Sosial* 0,154 > 0,05 yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

4.3. Uji Hipotesis

a. Analisis Linier Berganda

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen atas perubahan setiap penurunan ataupun peningkatan pada penelitian, maka peneliti menggunakan uji analisis regresi linier berganda yang diolah melalui program SPSS 25. Sehingga uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pada *self management* (X1), *perfeksionisme* (X2), dan dukungan sosial (X3) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Berikut merupakan persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini yang dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e$$

Keterangan:

- Y = Prokrastinasi Akademik
- α = Bilangan Konstanta
- β<sub>1</sub> β<sub>2</sub> β<sub>3</sub> = Koefisien Regresi
- X<sub>1</sub> = *Self Management*
- X<sub>2</sub> = *Perfeksionisme*
- X<sub>3</sub> = *Dukungan Sosial*
- e = *Kesalahan/Error*

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.755	2.384		7.027	.000
	Self Management	.092	.048	.090	1.890	.060
	Perfeksionisme	.810	.068	.617	11.886	.000
	Dukungan Sosia	-.176	.048	-.174	-3.669	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 6. persamaan regresi linier berganda dalam penelitian ini yang dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 16.755 + 0,092X_1 + 0,810X_2 - 0,176X_3 + e$$

Dari persamaan diatas, bisa disimpulkan bahwa:

1) *Self Management* ( $X_1$ ) terhadap Prokrastinasi Akademik ( $Y$ )

*Self Management* memiliki nilai koefisien 0,092 yang menunjukkan bahwa variabel *Self Management* memiliki pengaruh positif terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini menunjukkan setiap peningkatan *Self Management* dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sebesar 0,092.

2) Perfeksionisme ( $X_2$ ) terhadap Prokrastinasi Akademik ( $Y$ )

Perfeksionisme memiliki nilai koefisien 0,810 yang menunjukkan bahwa variabel Perfeksionisme memiliki pengaruh positif terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini menunjukkan setiap peningkatan Perfeksionisme dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sebesar 0,810.

3) Dukungan Sosial ( $X_3$ ) terhadap Prokrastinasi Akademik ( $Y$ )

Dukungan Sosial memiliki nilai koefisien -0,176 yang menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial memiliki pengaruh negatif terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini menunjukkan setiap peningkatan Dukungan Sosial dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sebesar -0,176.

#### b. Uji Parsial (Uji t)

Uji t pada dasarnya ditunjukkan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh suatu variabel independen secara individual dalam menjelaskan variabel dependen, pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.

Tabel 7. Hasil Uji T

Coefficients <sup>a</sup>							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
		B	Std. Error	Beta			Tolerance
1	(Constant)	16.755	2.384		7.027	.000	
	Self Management	.092	.048	.090	1.890	.060	.779
	Perfeksionisme	.810	.068	.617	11.886	.000	.662
	Dukungan Sosial	-.176	.048	-.174	-3.669	.000	.794

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 7. diatas dapat dilihat pada kolom t dan kolom sig. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1) *Self Management* ( $X_1$ )

Variabel *Self Management* memiliki nilai signifikan sebesar  $0,060 > 0,05$  dan memiliki nilai t hitung sebesar  $1,890 > 1,651$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Management* berpengaruh dan tidak signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik sehingga dapat dikatakan H1 diterima.

2) Perfeksionisme ( $X_2$ )

Variabel Perfeksionisme memiliki nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan memiliki nilai t hitung sebesar  $11,886 > 1,651$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Perfeksionisme berpengaruh dan signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik sehingga dapat dikatakan bahwa H2 diterima.

### 3) Dukungan Sosial (X3)

Variabel Dukungan Sosial memiliki nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan memiliki nilai t hitung sebesar  $-3,669 < 1,651$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Dukungan Sosial tidak berpengaruh tetapi signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik sehingga dapat dikatakan bahwa H3 ditolak.

### c. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.759 <sup>a</sup>	.576	.570	3.201

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial X3, Self Management X1, Perfeksionisme X2

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik Y

Sumber: data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dilihat hasil uji koefisien determinasi didapatkan nilai *Adjusted R* yaitu sebesar 0,570 yang berarti peran variabel *Self Management* (X1), variabel *Perfeksionisme* (X2), variabel Dukungan Sosial (X3) terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y) yaitu sebesar 57%, sedangkan sisanya sebesar 43% berasal dari variabel lain.

## 4.4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diatas didapatkan pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut :

### a. Pengaruh *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari penelitian yang telah dilakukan diatas didapati bahwa variabel *Self Management* berpengaruh dan tidak signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini dibuktikan Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka H1 diterima dan bisa dikatakan bahwa secara parsial variabel *Self Management* memiliki pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan besarnya nilai t hitung  $1,890 > 1,651$  dan nilai signifikansinya sebesar  $0,060 > 0,05$ , maka didapat diambil kesimpulan jika variabel *Self Management* rendah maka akan semakin tinggi tingkat variabel Prokrastinasi Akademik. Maka hipotesis H1 ditolak yaitu *Self Management* tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik.

### b. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari penelitian yang telah dilakukan diatas didapati bahwa variabel Perfeksionisme memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini dibuktikan Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka H2 diterima dan bisa dikatakan bahwa secara parsial variabel Perfeksionisme memiliki pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik.

Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan besar nilai t hitung sebesar  $11,886 > 1,651$  dan nilai signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka didapat diambil kesimpulan jika tingkat variabel Perfeksionisme tinggi maka akan semakin tinggi juga tingkat variabel Prokrastinasi Akademik. Maka hipotesis H2 diterima yaitu Perfeksionisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik.

### c. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari penelitian yang telah dilakukan diatas didapati bahwa variabel Dukungan Sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Tidak adanya pengaruh parsial yang signifikan antara variabel Dukungan Sosial terhadap variabel Prokrastinasi Akademik dibuktikan jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka H3 diterima dan bisa dikatakan bahwa secara parsial variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan besar nilai t hitung sebesar  $-3,669 < 1,651$  dan nilai signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka didapat diambil kesimpulan jika tingkat variabel Dukungan Sosial tinggi maka akan semakin tinggi juga tingkat variabel Prokrastinasi Akademik. Maka hipotesis H3 diterima yaitu Dukungan Sosial berpengaruh



negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Dukungan Sosial tidak termasuk faktor yang mempengaruhi variabel Prokrastinasi Akademik.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta penjabaran hasil dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Self Management* berpengaruh dan tidak signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan besarnya nilai t hitung 1,890 dan nilai signifikansinya sebesar 0,060. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Management* berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat secara parsial dengan nilai t hitung sebesar 11,886 dan nilai signifikansinya sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Perfeksionisme berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik.
- c. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat secara parsial dengan nilai t hitung sebesar -3,669 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Dukungan Sosial tidak berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik.

### 5.2. SARAN

Berdasarkan penjabaran simpulan di atas maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Mahasiswa  
Bagi mahasiswa, penerapan *self management* atau manajemen diri sangat penting karena dapat membantu mahasiswa untuk mengontrol dan mengevaluasi perilaku secara bertanggungjawab, dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri. Dengan adanya *self management* mahasiswa bisa menentukan tujuan hidup dan mengatur diri dengan baik guna membawa ke arah tujuan atau target hidup serta tahapan untuk mengelola dirinya sendiri serta dapat mengatasi suatu permasalahan maupun tekanan bagi diri sendiri.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memberikan variabel lain seperti Karakteristik Tugas, Kondisi Psikologis Individu, Sikap dan Keyakinan, dengan menggunakan responden atau objek penelitian yang berbeda serta memanfaatkan metode penelitian yang lain seperti SmartPLS sehingga lingkup untuk penelitian ini menjadi lebih luas.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya kepada keluarga, dosen pembimbing, dan pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian tersebut dapat terselesaikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Faradina (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak.
- [2] Ghozali. (2019). "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [3] Gunawinata. (2018). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal* 23(3), hlm. 256 – 276.
- [4] Hardiyanti. (2016). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Jurusan Administrasi Perkantoran SMK YPLP PGRI 1 Makassar. *Jurnal Office*.
- [5] Knaus. (2010). *End Procrastination Now! Get it Done with a Proven Psychological Approach*.
- [6] Kuntjoro. (2012). *Jurnal Psikologi : Dukungan Sosial Pada Lansia*.
- [7] Kunwijaya. (2018). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan PenguasaanKonten dengan Teknik Self Management.
- [8] Nugrasanti. (2016). *Locus of Control dan Prokrastinasi Akademi Mahasiswa Journal Provitae*.
- [9] Pranungsari. (2020). Kecenderungan dan perfeksionisme pada anak gifted dikelas akselerasi. *Humanitas*. 7.
- [10] Prijosaksono. (2021). *Self Management Series*. Jakarta : Gramedia.

- [11] Purnama & Muis. (2017). Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Study Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau). *Jurnal Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Vol 4, 91-106.*
- [12] Renk, S. (2017). *Predictors of Academic Related Stress in College Students : An Axamination of Coping, Social Support, Parenting and Anxiety. NASPA Journal, Vol. 44, No. 3. .*
- [13] Rumiani. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.*
- [14] Safitri, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademi dalam menyelesaikan Skripsi .
- [15] Schraw, G. O. (2017). Melakukan hal-hal yang kita lakukan: Sebuah teori dasar penundaan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 99 (1), 12-25.*
- [16] Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Sukabumi: CV Jejak.
- [17] Siregar, M. (2020). *Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.*
- [18] Srantih. (2020). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. . *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi.*
- [19] Steel. (2017). *The Nature Of Procrastination: A Meta Analytic And Theoretical Review Of Quintes Sential Self Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.*
- [20] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*
- [21] Sutriyono, R. P. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B. . *Jurnal Psikologi.*
- [22] Tjundjing, S. &. (2017). Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, 22, 352-374.*
- [23] Vahedi, M. (2019). Self Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran Journal of Psychiatry.*