

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN MOTIVASI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK
(STUDI KASUS MAHASISWA ANGKATAN 2022 FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS KALTARA)**

PROPOSAL

**Sebagai Salah Satu Di antara Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Ekonomi**



OLEH:

RESKIA DWI PUTRI

(202241030)

**JURUSAN MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS KALTARA**

2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi terhadap Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara)”** dengan baik dan tepat pada waktunya.

Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi. Namun, berkat dukungan, bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, proposal ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi bahan referensi bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Tanjung Selor, 11 Mei 2026

Reskia Dwi Putri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	9
2.1.2 Manajemen Waktu	10
2.1.3 Motivasi	15
2.1.4 Prokrastinasi Akademik	18
2.2 Penelitian Terdahulu	23
2.3 Hubungan Antar Variabel.....	30
2.4 Kerangka Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3.1 Populasi Penelitian.....	37
3.3.2 Sampel Penelitian.....	37
3.4 Sumber Data.....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Defenisi Operasional Variabel	40
3.7 Instrumen Penelitian	42
3.7.1 Uji Validitas	43
3.7.2 Uji Reliabilitas	43

3.8 Metode Analisis Data	43
3.8.1 Uji Asumsi Klasik	44
3.8.2 Analisis Regresi Linear Berganda	45
3.8.3 Uji Hipotesis	47

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, individu dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), pendidikan merupakan bagian dari proses pengembangan sumber daya manusia (human resource development) yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi, produktivitas, serta kesiapan individu dalam memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam mencetak calon tenaga kerja yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kemampuan manajerial, kedisiplinan, serta etos kerja yang baik.

Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dipandang sebagai calon sumber daya manusia yang sedang dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja dan organisasi. Dalam konteks MSDM, mahasiswa perlu memiliki kemampuan self-management, seperti manajemen waktu, pengendalian diri, serta motivasi kerja, yang merupakan bagian dari kompetensi perilaku (behavioral competencies). Kemampuan tersebut sangat penting karena akan berpengaruh terhadap kinerja individu, baik dalam lingkungan akademik maupun nantinya di dunia kerja. Dalam kajian Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), pengelolaan individu tidak hanya dibahas dalam konteks organisasi formal, tetapi juga dalam konteks pengelolaan diri (self-management) sebagai bagian dari peningkatan kinerja individu. Hal ini ditegaskan dalam berbagai literatur MSDM yang menempatkan individu sebagai aset yang harus mampu mengelola waktu, energi, dan arah kerja untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Armstrong dalam bukunya *Armstrong's Handbook of Human Resource Management Practice* (2016) menekankan bahwa keberhasilan pencapaian kinerja tidak hanya ditentukan oleh sistem organisasi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengatur pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki secara efektif. Dalam konteks mahasiswa, hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan mengelola waktu dan menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas akhir. Dapat ditegaskan bahwa penelitian mengenai manajemen waktu, motivasi, dan prokrastinasi pada mahasiswa memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep MSDM, khususnya dalam aspek pengelolaan kinerja individu (*individual performance management*). Oleh karena itu, judul penelitian ini sangat relevan dalam kerangka MSDM karena menyoroti kemampuan individu dalam mengelola waktu dan dorongan kerja untuk mencapai target akademik secara efektif.

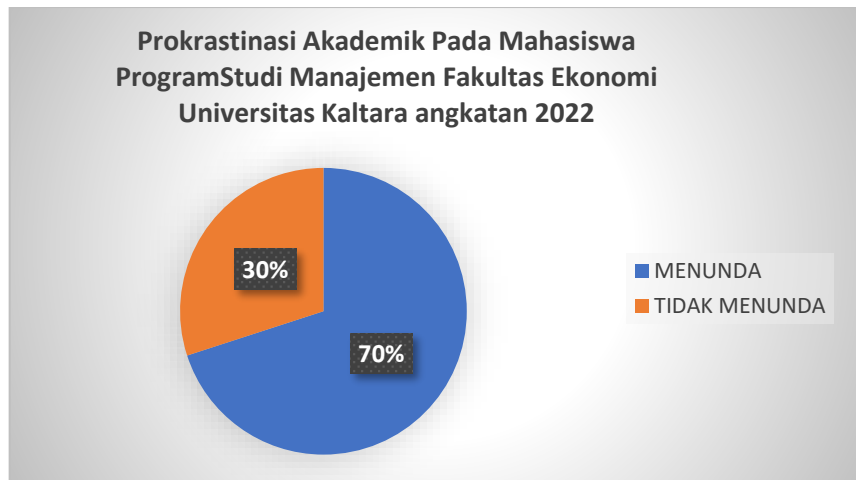
Salah satu bentuk tanggung jawab akademik yang mencerminkan kesiapan mahasiswa sebagai calon tenaga kerja adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi. Proses ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola waktu secara efektif, menjaga konsistensi kerja, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai target penyelesaian. Dalam perspektif MSDM, kemampuan tersebut berkaitan erat dengan produktivitas kerja, disiplin, serta komitmen individu terhadap tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

Namun demikian, dalam praktiknya tidak semua mahasiswa mampu menunjukkan perilaku kerja yang optimal. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas. Dalam kajian MSDM, perilaku prokrastinasi dapat dikategorikan sebagai bentuk perilaku kerja yang tidak produktif (*counterproductive work behavior*) karena dapat menghambat pencapaian kinerja serta menurunkan efisiensi waktu.

Fenomena prokrastinasi akademik ini erat kaitannya dengan kemampuan manajemen waktu dan tingkat motivasi individu. Manajemen waktu merupakan bagian dari keterampilan kerja yang sangat penting dalam MSDM karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan aktivitas kerja agar lebih efektif dan efisien. Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyelesaikan tugas sesuai target, sedangkan individu yang kurang mampu mengelola waktu akan lebih rentan mengalami penundaan pekerjaan.

Selain itu, motivasi juga menjadi faktor penting dalam menentukan kinerja individu. Dalam perspektif MSDM, motivasi merupakan pendorong utama yang memengaruhi perilaku kerja seseorang. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, serta komitmen dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menyebabkan menurunnya semangat kerja dan munculnya perilaku prokrastinasi.

Kondisi tersebut juga dapat diamati pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022 yang saat ini berada pada tahap penyelesaian skripsi. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022 yang telah memasuki tahap akhir perkuliahan, diperoleh gambaran adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Observasi ini dilakukan terhadap 20 orang mahasiswa melalui wawancara singkat dan penyebaran pertanyaan awal terkait kebiasaan mereka dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

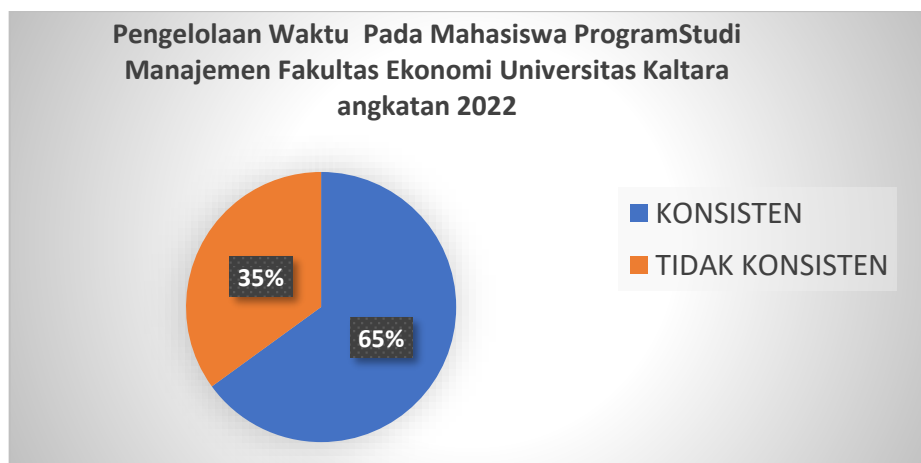


Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Gambar 1.1

Diagram Aspek Prokrastinasi

Hasil observasi menunjukkan bahwa dari 20 responden tersebut, sebanyak 14 mahasiswa (70%) mengaku sering menunda pengerjaan tugas dan skripsi. Mereka menyatakan bahwa pengerjaan skripsi sering dilakukan mendekati batas waktu bimbingan atau ketika sudah mendekati deadline yang ditentukan. Sementara itu, 6 mahasiswa (30%) lainnya menyatakan bahwa mereka berusaha mengerjakan skripsi secara bertahap, meskipun masih terdapat beberapa kali penundaan dalam prosesnya.

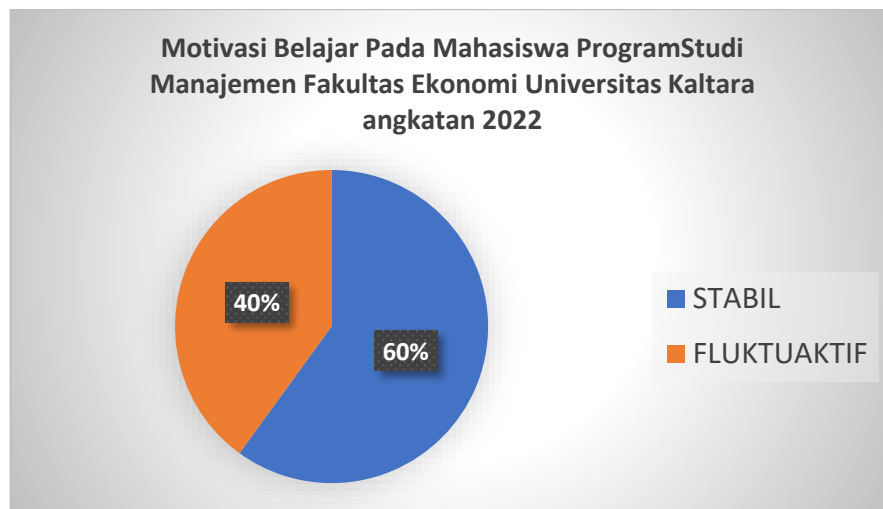


Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Gambar 1.2

Diagram Aspek Manajemen Waktu

Dari aspek manajemen waktu, sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengaku belum memiliki jadwal yang terstruktur dalam mengerjakan skripsi. Mereka cenderung mengerjakan skripsi ketika ada waktu luang tanpa perencanaan yang jelas. Hal ini menyebabkan ketidakkonsistenan dalam proses pengerjaan, sehingga progress pengerjaan tugas dan skripsi menjadi lambat. Sebaliknya, hanya 7 mahasiswa (35%) yang menyatakan telah membuat jadwal atau target harian, meskipun tidak selalu berjalan secara disiplin.



Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Gambar 1.3

Diagram Aspek Motivasi

Selain itu, dari aspek motivasi, sebanyak 12 mahasiswa (60%) menyatakan bahwa motivasi mereka dalam mengerjakan skripsi cenderung fluktuatif. Mereka merasa semangat di awal, namun menurun ketika menghadapi kesulitan seperti revisi berulang atau kebingungan dalam analisis data. Sementara itu, 8 mahasiswa (40%) lainnya mengaku tetap memiliki motivasi yang cukup stabil karena adanya dorongan untuk segera lulus dan dukungan dari keluarga.

Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi masih cukup dominan di kalangan mahasiswa akhir, yang diduga berkaitan dengan kurangnya kemampuan manajemen waktu serta rendahnya kestabilan motivasi. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk

dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh manajemen waktu dan motivasi terhadap prokrastinasi mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022.

Fenomena tersebut semakin diperkuat oleh adanya berbagai distraksi, seperti aktivitas organisasi, pekerjaan sampingan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam perspektif MSDM, kondisi ini mencerminkan belum optimalnya kemampuan self-management mahasiswa, yang dapat berdampak pada rendahnya produktivitas dan kinerja individu. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesiapan mahasiswa sebagai calon tenaga kerja yang profesional.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dan motivasi merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kerja individu, termasuk dalam konteks akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis **pengaruh manajemen waktu dan motivasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian MSDM, khususnya terkait dengan perilaku individu, serta menjadi bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih disiplin, produktif, dan bertanggung jawab.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah Manajemen Waktu berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022?

- 2) Apakah Motivasi berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ProgramStudi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022?
- 3) Apakah Manajemen Waktu dan Motivasi berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ProgramStudi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk Mengetahui Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ProgramStudi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022.
- 2) Untuk Mengetahui Pengaruh Motivasi terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ProgramStudi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022.
- 3) Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ProgramStudi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari masalah diatas adalah:

- a. Bagi peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti, khususnya dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), terkait dengan pengaruh manajemen waktu dan motivasi terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam penelitian ilmiah secara nyata. Melalui penelitian ini, peneliti juga dapat mengembangkan kemampuan dalam melakukan

analisis data, berpikir kritis, serta menyusun karya ilmiah yang sistematis dan sesuai dengan kaidah akademik.

- b. Bagi Universitas, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau tambahan literatur bagi pihak universitas, khususnya Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara, dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang MSDM. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kebijakan atau program akademik yang berkaitan dengan peningkatan kualitas mahasiswa, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan peningkatan motivasi belajar guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- c. Bagi Mahasiswa, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya manajemen waktu dan motivasi dalam kehidupan akademik. Dengan memahami hal tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengelola waktu secara lebih efektif serta meningkatkan motivasi belajar, sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa untuk memperbaiki kebiasaan belajar dan meningkatkan kinerja akademik.
- d. Bagi peneliti lainnya, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya terkait manajemen waktu, motivasi, dan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, baik dengan menambahkan variabel lain, menggunakan metode penelitian yang berbeda, maupun memperluas objek penelitian. Dengan demikian, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan memperkaya kajian dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) maupun perilaku akademik mahasiswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)

Menurut, Armstrong (2016), MSDM adalah pendekatan strategis untuk mengelola individu dalam organisasi secara efektif sehingga mereka dapat memberikan kontribusi optimal terhadap pencapaian tujuan organisasi.

Menurut, Dessler (2017) menjelaskan bahwa MSDM merupakan proses memperoleh, melatih, menilai, dan mengembangkan karyawan agar bekerja secara efektif.

Menurut, Mondy dan Martocchio (2019) menyatakan bahwa MSDM merupakan pemanfaatan individu secara optimal untuk mencapai tujuan organisasi melalui perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian.

Menurut, Noe et al. (2018), MSDM adalah sistem yang dirancang untuk mempengaruhi perilaku, sikap, dan kinerja individu dalam organisasi agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa MSDM tidak hanya relevan dalam konteks organisasi, tetapi juga dapat diterapkan pada individu, khususnya mahasiswa, dalam bentuk pengelolaan diri (self-management). Dalam penelitian ini, konsep tersebut berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan motivasi untuk mengurangi prokrastinasi akademik

2.1.2 Manajemen Waktu

2.1.2.1 Pengertian Manajemen Waktu

Menurut, Claessens et al. (2016), manajemen waktu adalah proses yang melibatkan penetapan tujuan, penyusunan prioritas, serta pengaturan mekanisme kerja untuk memaksimalkan penggunaan waktu secara efisien.

Menurut, Britton dan Tesser (2017) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam membuat perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang, serta mengalokasikan waktu secara tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut, Khan et al. (2021), manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang mempengaruhi kinerja individu, terutama dalam lingkungan akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih produktif dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.1.2.2 Komponen Manajemen Waktu

Menurut Mere (2024), manajemen waktu merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan produktivitas dan kualitas kinerja individu. Adapun komponen utama dalam manajemen waktu dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaturan Prioritas

Pengaturan prioritas merupakan kemampuan individu dalam menentukan urutan pekerjaan berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Dalam konteks mahasiswa,

kemampuan ini tercermin dari bagaimana mahasiswa mampu mendahulukan tugas akademik yang memiliki dampak besar terhadap pencapaian hasil belajar dibandingkan dengan aktivitas lain yang kurang penting. Mahasiswa yang mampu menetapkan prioritas dengan baik cenderung lebih fokus dalam menyelesaikan tugas dan tidak mudah terdistraksi oleh kegiatan yang tidak produktif. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, kemampuan ini merupakan bagian dari self-management yang berperan penting dalam meningkatkan efektivitas kerja individu serta menjadi dasar dalam pengambilan keputusan kerja.

2. Pembuatan Jadwal (Scheduling)

Pembuatan jadwal merupakan proses pengorganisasian waktu secara sistematis agar setiap aktivitas dapat berjalan secara terstruktur dan terencana. Dalam kehidupan mahasiswa, penyusunan jadwal belajar dan pengerjaan tugas sangat penting untuk menghindari penumpukan pekerjaan serta mengurangi kecenderungan melakukan multitasking yang tidak efektif. Dengan adanya jadwal yang jelas, mahasiswa dapat mengalokasikan waktu secara proporsional untuk setiap kegiatan sehingga proses penyelesaian tugas menjadi lebih terarah. Dalam konteks MSDM, penyusunan jadwal merupakan bagian dari perencanaan kerja yang bertujuan untuk meningkatkan keteraturan dan efisiensi dalam pelaksanaan tugas.

3. Efektivitas dan Efisiensi

Efektivitas dan efisiensi dalam manajemen waktu mencerminkan kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan dengan hasil yang optimal serta penggunaan waktu yang tepat. Mahasiswa yang memiliki kemampuan ini mampu menyelesaikan tugas dengan kualitas yang baik tanpa membuang waktu pada aktivitas yang tidak produktif. Selain itu, mahasiswa juga mampu memanfaatkan waktu yang tersedia secara maksimal untuk mencapai target akademik yang telah ditetapkan. Dalam perspektif MSDM, efektivitas dan efisiensi merupakan indikator

penting dalam menilai kinerja individu, karena berkaitan langsung dengan produktivitas kerja serta kemampuan dalam mencapai tujuan organisasi secara optimal.

4. Pengurangan Stres

Pengurangan stres merupakan salah satu dampak positif dari penerapan manajemen waktu yang baik. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu secara efektif cenderung memiliki tingkat tekanan yang lebih rendah karena tugas dapat diselesaikan secara bertahap dan terencana. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk bekerja dengan lebih tenang dan terkontrol, sehingga kualitas hasil kerja menjadi lebih baik. Dalam konteks MSDM, pengelolaan waktu yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap kinerja, tetapi juga terhadap kesejahteraan individu (well-being), yang pada akhirnya akan meningkatkan motivasi serta kepuasan dalam menjalankan tugas.

2.1.2.3 Peran Manajemen Waktu

Menurut Aeon dan Aguinis (2017), Adapun peran manajemen waktu dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Meningkatkan Produktivitas Individu

Manajemen waktu berperan dalam membantu individu menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu yang terbatas dengan hasil yang optimal. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik akan lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Dalam perspektif MSDM, produktivitas merupakan indikator utama kinerja individu, sehingga kemampuan mengelola waktu menjadi kompetensi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

2. Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab

Kemampuan dalam mengatur waktu mendorong individu untuk lebih disiplin dalam menjalankan aktivitas serta bertanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki. Mahasiswa yang terbiasa mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki komitmen yang tinggi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam konteks MSDM, disiplin dan tanggung jawab merupakan nilai dasar yang sangat penting dalam membentuk perilaku kerja yang profesional.

3. Mengurangi Perilaku Prokrastinasi

Manajemen waktu yang baik dapat membantu individu menghindari kebiasaan menunda pekerjaan. Dengan adanya perencanaan dan pengendalian waktu yang jelas, mahasiswa dapat memulai dan menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Dalam perspektif MSDM, pengurangan prokrastinasi berkaitan dengan peningkatan efisiensi kerja serta optimalisasi penggunaan waktu sebagai sumber daya yang terbatas.

4. Meningkatkan Efektivitas dan Efisiensi Kerja

Manajemen waktu memungkinkan individu untuk menggunakan waktu secara lebih tepat guna dan terarah sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik akan lebih mudah mencapai target akademik tanpa mengalami pemborosan waktu. Dalam MSDM, efektivitas dan efisiensi merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan kinerja individu.

5. Mengurangi Stres dan Tekanan Kerja

Pengelolaan waktu yang baik membantu individu dalam mengatur beban kerja sehingga tidak terjadi penumpukan tugas yang dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih tenang dan terorganisir dalam menyelesaikan

tugas akademik. Dalam konteks MSDM, pengurangan stres berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan individu (well-being) serta berdampak positif terhadap kinerja dan motivasi kerja.

2.1.2.4 Indikator Manajemen Waktu

Berdasarkan konsep manajemen waktu sebagai bentuk regulasi diri dalam meningkatkan kinerja individu, maka menurut Brad Aeon & Herman Aguinis (2017) indikator manajemen waktu dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penyusunan Tujuan (Goal Setting)

Penyusunan tujuan merupakan kemampuan individu dalam menetapkan target yang ingin dicapai baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dengan adanya tujuan yang terarah, individu akan lebih mudah dalam mengelola waktu karena setiap aktivitas yang dilakukan memiliki arah yang jelas. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, penetapan tujuan menjadi dasar dalam meningkatkan kinerja karena individu bekerja secara lebih terstruktur dan terfokus.

2. Penyusunan Prioritas (Prioritizing)

Penyusunan prioritas merupakan kemampuan individu dalam menentukan urutan pekerjaan berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Kemampuan ini membantu individu dalam menggunakan waktu secara lebih efektif serta menghindari pemborosan waktu pada aktivitas yang tidak produktif.

3. Pembuatan Jadwal (Scheduling)

Pembuatan jadwal merupakan proses pengorganisasian waktu secara sistematis agar setiap kegiatan dapat dilaksanakan secara terstruktur dan terencana. Dengan adanya jadwal

yang jelas, individu dapat mengalokasikan waktu secara proporsional sehingga pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu.

4. Meminimalisir Gangguan (Minimizing Distractions)

Meminimalisir gangguan merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaan waktu dengan cara menghindari berbagai distraksi yang dapat menghambat penyelesaian pekerjaan. Individu yang mampu mengelola gangguan dengan baik akan lebih fokus dalam menyelesaikan tugas sehingga produktivitas dapat meningkat.

5. Pendelegasian Tugas (Delegation)

Pendelegasian tugas merupakan kemampuan individu dalam mengalokasikan pekerjaan kepada pihak lain untuk meningkatkan efisiensi penggunaan waktu. Kemampuan ini menunjukkan adanya keterampilan dalam mengelola beban kerja serta memanfaatkan sumber daya yang tersedia.

2.1.3 Motivasi

2.1.3.1 Pengertian Motivasi

Menurut, Elliot dan Covington (2019), motivasi merupakan dorongan internal yang memengaruhi pilihan tindakan, intensitas usaha, dan ketekunan individu dalam menghadapi tantangan.

Menurut, Schunk dan DiBenedetto (2020), motivasi dalam konteks pendidikan adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh keyakinan diri, tujuan akademik, serta lingkungan belajar yang mendukung.

Menurut, Ryan dan Deci (2020), motivasi tidak hanya berkaitan dengan dorongan untuk bertindak, tetapi juga kualitas dari dorongan tersebut, apakah berasal dari kesadaran diri atau

tekanan eksternal. Motivasi yang berkualitas tinggi akan menghasilkan perilaku belajar yang lebih konsisten dan terarah.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu

2.1.3.2 Teori Motivasi

Adapun teori motivasi menurut Anwar Prabu Mangkunegara (2017) dapat dijelaskan melalui beberapa poin berikut:

1. Motivasi sebagai Energi Penggerak

Motivasi merupakan kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau pekerjaan. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu, maka semakin besar dorongan untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

2. Motivasi Berkaitan dengan Tujuan

Motivasi muncul karena adanya tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki tujuan yang jelas akan lebih terarah dalam melakukan pekerjaan dan berusaha menyelesaikan tugas dengan baik.

3. Motivasi Dipengaruhi oleh Sikap Individu

Motivasi terbentuk dari sikap seseorang dalam menghadapi pekerjaan atau situasi tertentu. Sikap yang positif terhadap tugas akan meningkatkan semangat dan kesungguhan dalam bekerja.

4. Motivasi Mendorong Semangat dan Tanggung Jawab

Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan rasa tanggung jawab,

disiplin, dan kesungguhan dalam menyelesaikan pekerjaan dibandingkan individu yang memiliki motivasi rendah.

5. Motivasi Berpengaruh terhadap Perilaku Kerja

Motivasi memengaruhi tingkat usaha seseorang dalam bekerja. Tingginya motivasi akan meningkatkan produktivitas dan mengurangi perilaku menunda pekerjaan atau tugas.

2.1.3.3 Indikator Motivasi

Menurut Anwar Prabu Mangkunegara (2017), indikator motivasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kerja Keras

Kerja keras merupakan kesungguhan individu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Individu yang memiliki motivasi tinggi akan berusaha menyelesaikan pekerjaan dengan maksimal serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

2. Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan menunjukkan adanya pandangan dan perencanaan terhadap tujuan yang ingin dicapai di masa mendatang. Individu yang memiliki motivasi tinggi biasanya memiliki target dan harapan yang jelas terhadap keberhasilannya.

3. Tingkat Cita-Cita yang Tinggi

Tingkat cita-cita yang tinggi mencerminkan adanya keinginan individu untuk memperoleh hasil atau prestasi yang lebih baik. Dorongan untuk mencapai keberhasilan tersebut membuat individu lebih bersemangat dalam melakukan pekerjaannya.

4. Orientasi Tugas dan Keseriusan Kerja

Orientasi tugas dan keseriusan kerja menunjukkan sikap individu yang fokus, bertanggung jawab, dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

5. Usaha untuk Maju

Usaha untuk maju merupakan dorongan dalam diri individu untuk meningkatkan kemampuan, kualitas diri, dan hasil kerja agar mencapai kondisi yang lebih baik dari sebelumnya.

6. Ketekunan dalam Bekerja

Ketekunan dalam bekerja menunjukkan kemampuan individu untuk tetap konsisten, disiplin, dan tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan pekerjaan meskipun menghadapi hambatan.

7. Hubungan dengan Rekan Kerja

Hubungan dengan rekan kerja mencerminkan kemampuan individu dalam menjalin kerja sama dan komunikasi yang baik dengan orang lain di lingkungan kerja sehingga dapat mendukung terciptanya semangat kerja.

8. Pemanfaatan Waktu Secara Efektif

Pemanfaatan waktu secara efektif menunjukkan kemampuan individu dalam menggunakan waktu dengan baik, menyusun prioritas pekerjaan, dan menghindari pemborosan waktu agar tugas dapat diselesaikan tepat waktu.

2.1.4 Prokrastinasi Akademik

2.1.4.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2017), prokrastinasi adalah kecenderungan irasional untuk menunda tugas meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat merugikan dirinya sendiri.

Menurut Johnson, dan McCown (2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk kegagalan dalam mengatur diri (self-regulation failure) yang menyebabkan

individu lebih memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas penting yang bersifat akademik.

Menurut Steel dan Klingsieck (2022), prokrastinasi akademik dipahami sebagai kegagalan dalam pengendalian diri untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang telah direncanakan, meskipun individu memiliki niat untuk melakukannya lebih awal.

Menurut Balkis dan Duru (2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang berhubungan dengan penghindaran tugas akademik yang tidak menyenangkan, sehingga individu lebih memilih untuk menunda pekerjaan tersebut hingga mendekati batas waktu pengumpulan.

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas secara sengaja yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan regulasi diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan manajemen waktu, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

2.1.4.2 Aspek- aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Dalimunthe & Ihsan (2024) terdapat 8 aspek utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa, yaitu:

1. Takut Gagal (*Fear of Failure*)

Rasa takut tidak mampu menyelesaikan tugas atau mendapatkan hasil buruk membuat mahasiswa cenderung menunda pekerjaan. Individu lebih memilih menghindari tugas daripada menghadapi kemungkinan kegagalan.

2. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan terhadap tugas, deadline, atau tekanan akademik menyebabkan individu sulit memulai pekerjaan. Perasaan ini sering membuat mahasiswa menghindari tugas sebagai mekanisme coping.

3. Kurang Percaya Diri (*Low Self-Confidence*)

Mahasiswa yang tidak yakin dengan kemampuannya cenderung menunda pekerjaan karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik.

4. Perfeksionisme (*Perfectionism*)

Keinginan untuk mendapatkan hasil sempurna justru membuat individu menunda pekerjaan karena takut hasilnya tidak sesuai harapan.

5. Persepsi terhadap Tugas (*Task Perception*)

Jika mahasiswa memandang tugas sebagai sulit, membosankan, atau tidak penting, maka kecenderungan untuk menunda akan semakin tinggi.

6. Manajemen Waktu (*Time Management*)

Ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik menyebabkan tugas menumpuk dan akhirnya ditunda. Ini merupakan salah satu faktor penting dalam prokrastinasi.

7. Kelelahan (*Fatigue*)

Kondisi fisik yang lelah membuat individu kehilangan energi untuk mengerjakan tugas sehingga memilih menunda. Bahkan dalam penelitian ini, faktor ini termasuk yang paling dominan.

8. Lingkungan (*Environment*)

Lingkungan yang kurang mendukung, seperti distraksi, kurangnya dukungan sosial, atau kondisi belajar yang tidak kondusif, dapat meningkatkan prokrastinasi.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang sudah memiliki kesiapan kerja adalah individu yang memiliki motivasi dalam dirinya yang membantu memunculkan semangat kerja, seorang yang sungguh dan serius dalam mengerjakan suatu hal agar pekerjaan yang ditugaskan berjalan sesuai targetnya, memiliki keterampilan yang cukup agar serta menanamkan sikap disiplin yang tinggi dalam dirinya mulai dari hal kecil seperti mematuhi peraturan ditempat kerja.

2.1.4.3 Indikator Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan penelitian Dalimunthe dan Ihsan (2024), prokrastinasi akademik dapat diukur melalui beberapa indikator perilaku yang mencerminkan kecenderungan individu dalam menunda pekerjaan akademik. Indikator-indikator tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Penundaan dalam Memulai Tugas

Penundaan dalam memulai tugas merupakan perilaku ketika individu tidak segera melakukan aktivitas akademik meskipun telah mengetahui adanya tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Dalam kondisi ini, mahasiswa cenderung menunda untuk memulai pekerjaan dengan berbagai alasan, seperti menunggu waktu yang dianggap tepat atau merasa belum siap. Perilaku ini menunjukkan rendahnya inisiatif dalam bertindak serta kurangnya dorongan untuk segera menyelesaikan pekerjaan. Dalam konteks Manajemen Sumber Daya Manusia, kondisi ini dapat mencerminkan lemahnya sikap proaktif dan inisiatif kerja yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menjalankan tugasnya.

2. Penundaan dalam Menyelesaikan Tugas

Penundaan dalam menyelesaikan tugas menggambarkan kondisi di mana individu telah memulai pekerjaan, namun tidak segera menuntaskannya sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Individu cenderung menghentikan pekerjaan di tengah proses atau memperlambat penyelesaian tanpa alasan yang jelas. Hal ini mengakibatkan pekerjaan menjadi tertunda dan tidak selesai secara optimal. Perilaku ini mencerminkan rendahnya konsistensi dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Dalam perspektif MSDM, kondisi tersebut berkaitan dengan rendahnya produktivitas kerja individu serta kurang optimalnya pemanfaatan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan.

3. Keterlambatan dalam Penyelesaian Tugas

Keterlambatan dalam penyelesaian tugas merupakan bentuk nyata dari prokrastinasi yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam memenuhi batas waktu atau deadline yang telah ditentukan. Mahasiswa yang mengalami keterlambatan biasanya tidak mampu mengatur waktu dengan baik sehingga tugas diselesaikan melewati waktu yang telah ditetapkan. Perilaku ini menunjukkan adanya kelemahan dalam disiplin waktu serta rendahnya tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Dalam kajian MSDM, keterlambatan ini erat kaitannya dengan rendahnya kinerja individu, khususnya dalam aspek ketepatan waktu (time performance) yang menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas kerja.

4. Kesenjangan antara Rencana dan Pelaksanaan

Kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan menunjukkan adanya perbedaan antara apa yang telah direncanakan oleh individu dengan tindakan nyata yang dilakukan. Mahasiswa seringkali memiliki rencana atau jadwal untuk menyelesaikan tugas, namun tidak mampu melaksanakan rencana tersebut secara konsisten. Hal ini mencerminkan lemahnya kemampuan dalam mengontrol diri dan mengelola waktu secara efektif. Perilaku ini juga menunjukkan

kurangnya komitmen dalam menjalankan perencanaan yang telah dibuat. Dalam perspektif MSDM, kondisi ini berkaitan dengan rendahnya kemampuan perencanaan kerja (work planning) dan pengendalian diri (self-control) yang merupakan bagian penting dalam pengelolaan kinerja individu.

5. Preferensi terhadap Aktivitas Lain (Distraksi)

Preferensi terhadap aktivitas lain merupakan kecenderungan individu untuk lebih memilih melakukan kegiatan yang bersifat menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa lebih mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, seperti penggunaan media sosial, hiburan, atau aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas utama. Kondisi ini menyebabkan perhatian individu teralihkan sehingga tugas akademik menjadi tertunda. Perilaku ini mencerminkan rendahnya fokus serta kurangnya komitmen dalam menyelesaikan pekerjaan. Dalam konteks MSDM, hal ini berkaitan dengan rendahnya konsentrasi kerja dan disiplin individu dalam memprioritaskan tugas yang menjadi tanggung jawabnya

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan selanjutnya untuk menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya disamping itu kajian terdahulu membantu penelitian dapat memposisikan penelitian serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian. Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan. Beberapa penelitian terdahulu yaitu :

Tabel 2.1
Hasil Penelitian Muhammad Wicaksono, Kustini

Nama Peneliti	Muhammad Wicaksono, Kustini
Tahun dan Judul Jurnal	(2026) Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Manajemen UPNVJ 2021
Populasi dan Sampel	Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 75 mahasiswa dari angkatan 2021 yang belum menyelesaikan skripsi mereka.
Alat Analisis	SPSS
Hasil Penelitian	Dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dan motivasi merupakan faktor penentu dalam mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa Manajemen UPN Veteran Jawa Timur angkatan 2021. Kedua variabel tersebut memiliki pengaruh negatif, yang artinya perbaikan kualitas manajemen waktu dan peningkatan motivasi akan secara langsung menurunkan tingkat prokrastinasi. Saran sebagai implikasi praktis, mahasiswa disarankan untuk mulai menyusun skala prioritas tugas yang

	<p>jelas dan memecah pekerjaan besar menjadi target-target kecil yang lebih realistis. Selain itu, upaya menumbuhkan motivasi intrinsik perlu dilakukan dengan cara menemukan relevansi pribadi antara tugas kuliah dengan cita-cita karir di masa depan, sehingga pengerjaan tugas tidak lagi dianggap sebagai beban berat, melainkan langkah positif yang ingin dicapai.</p>
Yang dirujuk dalam Penelitian ini	Manajemen Waktu, Motivasi, Prokrastinasi

Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Tabel 2.2

Hasil Penelitian Dicha Putri Rezkia , Almasdi Syahza , Mujiono

Nama Peneliti	Dicha Putri Rezkia , Almasdi Syahza , Mujiono
Tahun dan Judul Jurnal	2022, Pengaruh Motivasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Pada Masa Pandemi.
Populasi dan Sampel	Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket yang disebarakan melalui google formulir pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi tahun angkatan 2018

	dan 2019. Teknik penentuan sampel dilakukan secara acak sederhana. Sampel diperoleh sebanyak 109 mahasiswa.
Alat Analisis	SPSS
Hasil Penelitian	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Berdasarkan pengujian pertama yaitu uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 8,7%, yang dapat ditafsirkan bahwa motivasi diri memiliki pengaruh dengan kontribusi yang sangat kecil yaitu 8,7% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya yaitu 91,3% berasal dari faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Pengujian selanjutnya yaitu dari hasil uji regresi sederhana X terhadap Y diperoleh nilai koefisien motivasi diri sebesar -0,029, yang menunjukkan bahwa pengaruh motivasi diri terhadap prokrastinasi itu bernilai negatif</p>

Yang dirujuk dalam Penelitian ini	Motivasi, Prokrastinasi Akademik
-----------------------------------	----------------------------------

Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Tabel 2.3
Hasil Penelitian Alfiani Anggareta

Nama Peneliti	Alfiani Anggareta
Tahun dan Judul Jurnal	2025, Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Santriwati
Populasi dan Sampel	Populasi total mencakup 40 santriwati di lingkungan pesantren yang menjadi fokus studi. Sampel penelitian terdiri dari 36 responden santriwati, dipilih melalui teknik accidental sampling (sampling kebetulan).
Alat Analisis	SPSS
Hasil Penelitian	Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi di bawah 0,05 serta nilai R Square sebesar 0,833 yang mengindikasikan bahwa 83,3% variasi

	dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut, sedangkan sisanya sebesar 16,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.
Yang dirujuk dalam Penelitian ini	Manajemen Waktu, Motivasi, Prokrastinasi

Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Tabel 2.4

Hasil Penelitian Achmad Nur Alfian , Erny Roesminingsih

Nama Peneliti	Achmad Nur Alfian , Erny Roesminingsih
Tahun dan Judul Jurnal	2024, Pengaruh Motivasi, Efikasi Diri, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa.
Populasi dan Sampel	Populasi dalam riset ini ialah mahasiswa Departemen Manajemen yang sedang menjalani Capstone Project. Berdasarkan data dari Komisi Akademik Departemen Manajemen jumlah mahasiswa yang mengikuti Capstone Project sejumlah 140 mahasiswa. Dengan Teknik <i>Cluster Sampling</i> .

Alat Analisis	SPSS
Hasil Penelitian	Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Pengaruh motivasi terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir berada pada kategori sedang. (2) Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir berada pada kategori sedang. (3) Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir berada pada kategori sedang. (4) Terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi, efikasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir. kesimpulan dari penelitian ini yaitu motivasi, efikasi diri dan manajemen waktu cukup berpengaruh terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir
Yang dirujuk dalam Penelitian ini	Manajemen Waktu, Motivasi, Prokrastinasi

Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

2.3 Hubungan Antar Variabel

2.3.1 Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik

Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola waktu berpengaruh terhadap kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, manajemen waktu merupakan bagian dari kemampuan pengelolaan diri (*self management*) yang berkaitan dengan efektivitas, disiplin, dan produktivitas individu dalam menyelesaikan pekerjaan atau tanggung jawabnya.

Manajemen waktu yang baik membantu individu dalam menyusun tujuan, menentukan prioritas, mengatur jadwal, serta memanfaatkan waktu secara efektif sehingga pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu. Sebaliknya, rendahnya kemampuan manajemen waktu menyebabkan individu kesulitan mengatur aktivitas dan menentukan prioritas pekerjaan, sehingga tugas sering tertunda dan tidak terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut mencerminkan perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih disiplin, terorganisir, dan memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu lebih mudah terdistraksi, menunda pekerjaan, dan mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Oleh karena itu, semakin baik manajemen waktu yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.

Hubungan ini juga menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan dalam meningkatkan efektivitas kerja individu karena penggunaan waktu yang terencana dapat membantu mencapai target secara optimal serta mengurangi perilaku penundaan pekerjaan.

Hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Achmad Nur Alfian (2024), menunjukkan ada pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi. Melalui penjelasan tersebut, penelitian ini menyebutkan bahwa manajemen waktu memiliki dampak yang signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan tugas akhir. Sehingga dapat diartikan bahwa ketika mahasiswa tidak mampu menerapkan manajemen waktu dengan baik, maka perilaku prokrastinasi bisa terjadi.

H1: Manajemen Waktu berpengaruh secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik

2.3.2 Hubungan Motivasi terhadap Prokrastinasi Akademik

Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya keterkaitan antara kemampuan individu dalam mengelola waktu dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan dan meningkatkan produktivitas kerja.

Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyusun prioritas pekerjaan, membuat jadwal kegiatan, serta menggunakan waktu secara efektif sehingga tugas dapat diselesaikan tepat waktu. Kemampuan tersebut membantu individu bekerja secara lebih terarah, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki. Sebaliknya, individu yang memiliki manajemen waktu rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas, menentukan prioritas, dan mengendalikan penggunaan waktu sehingga pekerjaan sering tertunda dan tidak terselesaikan sesuai target yang telah ditetapkan.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pekerjaan akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. Perilaku ini umumnya muncul karena kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu,

lemahnya disiplin, serta rendahnya efektivitas dalam memanfaatkan waktu kerja. Dalam kajian MSDM, kondisi tersebut mencerminkan rendahnya pengelolaan diri (self management) dan kurang optimalnya produktivitas individu dalam menyelesaikan tanggung jawabnya.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa manajemen waktu memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan manajemen waktu yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan manajemen waktu, maka kecenderungan individu untuk menunda pekerjaan akademik akan semakin tinggi.

Hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Dicha Putri dkk (2022), Pengaruh Motivasi Diri Terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Pada Masa Pandemi bahwa variabel Motivasi berpengaruh terhadap Prokrastinasi.

H2: Motivasi berpengaruh secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik

2.3.3 Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Terhadap Prokrastinasi Akademik

Hubungan antara manajemen waktu dan motivasi terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peranan penting dalam memengaruhi perilaku individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, manajemen waktu dan motivasi merupakan bagian dari pengelolaan sumber daya manusia yang berkaitan dengan efektivitas kerja, disiplin, tanggung jawab, dan produktivitas individu.

Manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif agar pekerjaan dapat diselesaikan sesuai target yang telah ditentukan. Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mampu menentukan prioritas, menyusun jadwal, serta mengendalikan penggunaan waktu sehingga pekerjaan dapat dilakukan secara teratur dan tepat waktu. Sebaliknya, rendahnya

kemampuan manajemen waktu menyebabkan individu kesulitan mengatur aktivitas dan sering menunda penyelesaian tugas.

Motivasi merupakan dorongan dalam diri individu yang memengaruhi semangat, kesungguhan, dan tanggung jawab dalam melaksanakan pekerjaan atau tugas. Individu yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar dalam mencapai tujuan, bekerja secara lebih disiplin, dan berupaya menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya, rendahnya motivasi menyebabkan individu kurang memiliki dorongan untuk segera menyelesaikan pekerjaan sehingga lebih mudah melakukan penundaan.

Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pekerjaan akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. Dalam kajian MSDM, perilaku prokrastinasi mencerminkan rendahnya efektivitas pengelolaan waktu, disiplin kerja, tanggung jawab, dan produktivitas individu dalam menyelesaikan tugas.

Dengan demikian, manajemen waktu dan motivasi memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik. Individu yang mampu mengelola waktu dengan baik dan memiliki motivasi tinggi cenderung lebih disiplin, terarah, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sehingga tingkat prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya manajemen waktu dan motivasi dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk menunda pekerjaan akademik.

Hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Alfiani Anggareta (2025), hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga pada penelitian ini, disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan mengakibatkan perubahan pada motivasi yang tinggi serta pengalokasian waktu yang tidak

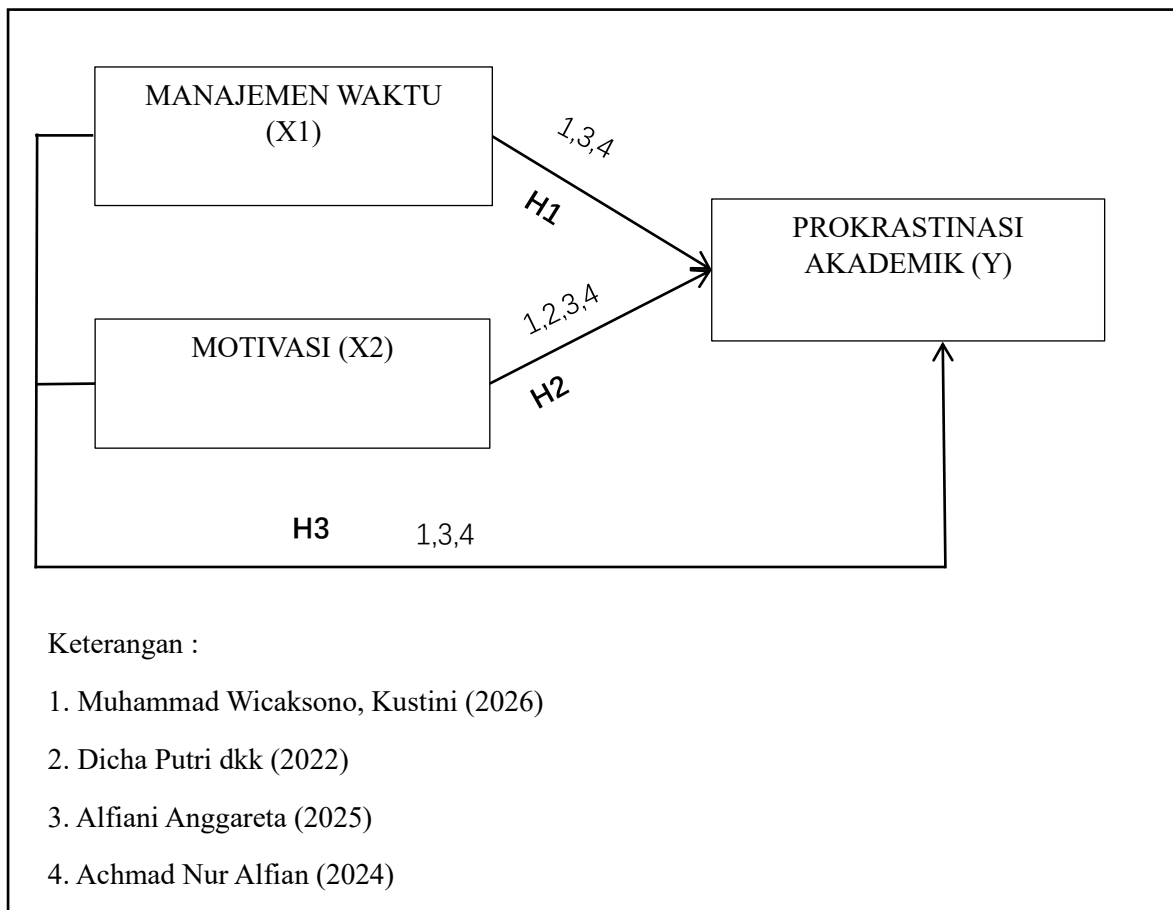
terjadwal dengan baik sehingga tidak bisa membagi mana waktu untuk pekerjaan dan pribadi, oleh karena itu motivasi dan manajemen waktu secara simultan memiliki pengaruh terhadap terwujudnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

H3: Manajemen Waktu dan Motivasi berpengaruh secara simultan terhadap Prokrastinasi Akademik

2.4 Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan keterkaitan antara fenomena, teori, penelitian terdahulu, variabel yang diteliti, alat analisa, hasil penelitian, kesimpulan dan saran. Dalam penelitian ini dapat digambarkan sebuah kerangka pemikiran yang menjelaskan bagaimana teori-teori dan hipotesis yang menghubungkan antara variabel bebas guna mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Hubungan-hubungan tersebut dapat digambarkan seperti dibawah ini:



Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode ini digunakan untuk menguji hipotesis dan mengetahui hubungan pengaruh antara variabel yang dibangun dalam model penelitian.

Menurut Sugiyono (2023), metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi Penelitian Adalah disekitar wilayah Universitas Kaltara

Tabel 3.1
Jadwal Penelitian

KETERANGAN	2025													
	APRIL				MEI				JUNI				JULI	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
PENGAJUAN JUDUL														
PENYUSUNAN BAB I														
PENYUSUNAN BAB II														
PENYUSUNAN BAB III														
SEMINAR PROPOSAL														
PENYEBARAN KUESIONER														
PENYUSUNAN HASIL PENELITIAN BAB IV, V														
SIDANG SKRIPSI														

Sumber : Dikembangkan Untuk Penelitian (2026)

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2023) populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh Mahasiswa Aktif Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara Angkatan 2022. Dengan Jumlah Mahasiswa Aktif Ekonomi Pembangunan 9 Mahasiswa dan Ekonomi Manajemen 32 Mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2023) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Kesimpulan yang diambil dari sampel tersebut akan diberlakukan untuk populasi. Pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan keterbatasan melakukan observasi terhadap seluruh sampel, untuk efisiensi waktu dan biaya untuk menghasilkan generalisasi terhadap populasi dan mengurangi kesalahan penelitian dalam pengambilan sampel.

Penelitian ini menggunakan penentuan sampel metode sampling jenuh yaitu seluruh Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kaltara Angkatan 2022.

3.4 Sumber Data

Menurut Tontowi (2019) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis sumber data, antara lain:

3.4.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat up to date. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Teknik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, laporan, jurnal, artikel dan lainlain.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data mengacu pada teknik atau cara yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui empat metode utama, yaitu kuesioner, wawancara, dokumentasi, dan observasi. Keempat metode tersebut dipilih untuk memastikan adanya triangulasi data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih tepat dan dapat dipertanggungjawabkan (Creswell & Creswell, 2023).

3.5.1 Observasi

Menurut Sugiyono (2023) observasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap fenomena yang di teliti.

3.5.2 Wawancara Wawancara

Menurut Sugiyono (2023) menyatakan bahwa “wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan

permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam”.

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2023) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah.

3.5.4 Kuesioner

Menurut Sugiyono (2023) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pertanyaan dalam kuesioner dibuat dengan menggunakan skala Likert (1-5) yang mempunyai skor 1-5 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.2

Skor Jawaban Kuisisioner Berdasarkan Skala Likert

No	Pernyataan	Simbol	Nilai Skor
1.	Sangat Setuju	SS	5
2.	Setuju	S	4
3.	Netral	N	3
4.	Tidak Setuju	TS	2
5.	Sangat Tidak Setuju	STS	1

Sumber: Dirancang Untuk Penelitian (2026)

3.6 Defenisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2023) operasional variabel ialah suatu variabel berbentuk apapun yang diidentifikasi oleh peneliti dalam memperoleh informasi serta menarik kesimpulan darinya. Peneliti menerapkan dua variabel penelitian, sebagai berikut:

a. Variabel Independen (X)

Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen atau variabel terikat. Menurut Sugiyono (2023) variabel independen adalah variabel-variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Manajemen Waktu(X1) dan Motivasi(X2).

b. Variabel Dependen (Y)

Menurut Sugiyono (2023) variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik.

Untuk memperjelas dan memudahkan pemahaman mengenai pendefinisian operasional dari ketiga variabel dalam penelitian ini, berikut disajikan definisi operasional dalam Tabel 3.3:

Tabel 3.3
Definisi Operasional Variabel

VARIABEL	DEFINISI	INDIKATOR
Prokrastinasi Akademik(Y)	Menurut Balkis dan Duru (2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang	Berdasarkan penelitian Dalimunthe dan Ihsan (2024), indikator prokrastinasi

	<p>berhubungan dengan penghindaran tugas akademik yang tidak menyenangkan, sehingga individu lebih memilih untuk menunda pekerjaan tersebut hingga mendekati batas waktu pengumpulan.</p>	<p>akademik meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penundaan dalam Memulai Tugas 2. Penundaan dalam Menyelesaikan Tugas 3. Keterlambatan dalam Penyelesaian Tugas 4. Kesenjangan antara Rencana dan Pelaksanaan 5. Preferensi terhadap Aktivitas Lain (<i>Distraksi</i>)
Manajemen Waktu (X1)	<p>Menurut, Claessens et al. (2016), manajemen waktu adalah proses yang melibatkan penetapan tujuan, penyusunan prioritas, serta pengaturan mekanisme kerja untuk memaksimalkan penggunaan waktu secara efisien.</p>	<p>Menurut Brad Aeon dan Herman Aguinis (2017), indikator manajemen waktu meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyusunan Tujuan (<i>Goal Setting</i>) 2. Penyusunan Prioritas (<i>Prioritizing</i>) 3. Pembuatan Jadwal (<i>Scheduling</i>) 4. Meminimalisir Gangguan (<i>Minimizing Distractions</i>) 5. Pendelegasian Tugas (<i>Delegation</i>)
Motivasi (X2)	<p>Menurut, Schunk dan DiBenedetto (2020), motivasi dalam konteks pendidikan adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh keyakinan diri, tujuan</p>	<p>Indikator Motivasi (dalam Anwar Prabu Mangkunegara, 2017)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerja keras

	akademik, serta lingkungan belajar yang mendukung.	2. Orientasi masa depan 3. Tingkat cita-cita yang tinggi 4. Orientasi tugas dan keseriusan kerja 5. Usaha untuk maju 6. Ketekunan dalam bekerja 7. Hubungan dengan rekan kerja 8. Pemanfaatan waktu secara efektif
--	--	--

Sumber: Dirancang Untuk Penelitian (2026)

3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Purwanto (dalam Sukendra, 2020) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Kesalahan menggunakan alat ukur akan berakibat kesalahan dalam menilai atau menginterpretasi sebuah fakta empiris. Alat ukur dalam penelitian manajemen seringkali bersifat kontigensi, yaitu sangat tergantung dari fenomena sosial yang terus berubah dan situasi dan kondisinya relative bisa berbeda-beda di setiap tempat penelitian. Oleh karena itu, memilih alat ukur harus sesuai dengan variabel, dimensi dan indikator, lingkungan sosial penelitian dan harus memenuhi syarat-syarat keadaan (*reliability*) dan keabsahan (*validity*). Jika penggunaan instrument penelitian tidak sesuai, tidak reliable dan tidak valid, maka hasil penelitian patut untuk diragukan akurasiya (Tontowi, 2016).

3.7.1 Uji Validitas

Validitas menurut Sukendra (dalam Sucianur, 2023) merupakan indeks yang menunjukkan bahwa alat ukur itu memberikan hasil yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran atau benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diinginkan, sehingga dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menandakan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari Gambaran validitas yang seharusnya. Untuk mengetahui Tingkat validitas sebuah instrument penelitian yang relative muda adalah dengan menggunakan alat analisis *Korelast Pearson*, instrument dikatakan valid apabila jika nilai *Korelast Pearson* antara item dengan total item diatas 0,30 maka mengindikasikan instrument tersebut valid (Tontowi, 2016).

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas menurut Sukendra(2020) adalah ketepatan atau keakuratan dari suatu alat ukur dalam melakukan pengukuran. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya atau handal, akan dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Untuk mengetahui reliabilitas sebuah instrument penelitian yang relative mudah adalah dengan menggunakan *Alpha Cronbach* , Instrumen dikatakan reliabel apabila jika nilai koefisien *Alpha Cronbach* diatas 0,60, maka mengindikasikan instrument tersebu reliabel (Tontowi,2016).

3.8 Metode Analisis Data

Ada dua metode statistik yang biasa digunakan dalam penelitian manajemen, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial: Statistik deskriptif adalah gambaran data lapangan dengan cara mempresentasikan data primer ke dalam tabulasi. Tujuannya untuk memperoleh gambaran tentang variabel-variabel yang diteliti dan juga untuk mengidentifikasi karakteristik

masing-masing variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase, serta untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik dari responden pada objek penelitian (Tontowi, 2019).

Dengan melihat kerangka pemikiran teoritis, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan mengolah data statistika menggunakan bantuan program SPSS 29. SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows menurut Nofrizal (2019) adalah sebuah program computer yang digunakan untuk membuat analisis statistika.

Adapun pengujian yang dilakukan dalam SPSS meliputi Uji Asumsi Klasik, Analisis Linear Berganda, dan Uji Hipotesis.

3.8.1 Uji Asumsi Klasik

Menurut Sunjoyo dkk (dalam Suciana 2023) Uji Asumsi Klasik adalah persyaratan statistic yang harus dipenuhi pada analisis regresi berganda yang berbasis OLS (*Ordinary Least Square*). Uji Asumsi Klasik merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Uji asumsi klasik dilakukan untuk menunjukkan bahwa pengujian yang dilakukan telah lolos dari normalitas data , multikololineritas, dan heteroskeditisitas sehingga pengujian dapat dilakukan ke analisis regresi linear.

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal atau grafik Normal *Probability Plot*.

b. Uji Multikoloneritas

Menurut Ghozali (2016) uji multikoloneritas adalah melihat adanya atau tidaknya korelasi yang tinggi antara variabel bebas dari suatu model regresi linear berganda. Jika ada korelasi yang tinggi diantara variabel bebasnya maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikatnya terganggu. Kriteria pengambilan Keputusan adalah:

- 1) Jika nilai *Tolerance* $>0,1$ dan $VIF < 10$, maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat multikolonearitas pada penelitian tersebut
- 2) Jika nilai *Tolerance* $<0,1$ dan $VIF > 10$, maka terdapat multikolinearitas pada penelitian tersebut.

c. Uji heterokedasitas

Menurut Ghozali (2016) Uji ini bertujuan untuk melihat apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik adalah apabila tidak terjadi heteroskedastisitas. Jika varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan loain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika varian berbeda disebut heteroskedastisitas. Langkah untuk mengetahui ada atau tidaknya heteroskedastisitas dapat dilihat salah satunya dengan Uji *Glesjer*. Uji ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 . Apabila nilai signifikan lebih besar dari taraf signifikansi, maka tidak terjadi masalah heterokedastisitas dan begitu juga sebaliknya.

3.8.2 Analisis Regresi Linear Berganda

Menurut Sugiyono (2023) Regresi berganda adalah sebagai berikut: Aanalisis regresi linear berganda digunakan oleh peneliti, bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana

keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independent sebagai faktor predictor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya).

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan tiga atau lebih variabel, yang terdiri dari satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Rumus matematikanya adalah sebagai berikut:

$$Y=a+\beta_1X_1+\beta_2X_2+e$$

Keterangan :

Y: Variabel terikat (Prokrastinasi Akademik)

a: Konstanta

X1: Variabel Manajemen Waktu

X2: Variabel Motivasi

β_1 : Koefisien Regresi Variabel Manajemen Waktu

β_2 : Koefisien Regresi Variabel Motivasi

e: error

3.8.3 Uji Hipotesis

a. Uji *Parsial* (UJI T)

Menurut Ghazali (2016) Uji statistic pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel penjelas/independent secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas secara parsial berpengaruh terhadap variabel terikat dengan memperhatikan tingkat signifikansi yaitu 0,05. Selain nilai signifikansi, uji t juga dapat dilihat dari perbandingan nilai t hitung masing-masing koefisien regresi dengan t tabel (nilai kritis) sesuai dengan Tingkat signifikansi yang digunakan. Ketentuan menilai hasil hipotesis uji t adalah digunakan dengan Tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan $df=n-k$.

Kriteria pengujian:

a. $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau signifikansi $< 0,05$. H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya variabel independent mempengaruhi variabel dependen secara signifikan

b. $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau signifikansi $> 0,05$. H_0 diterima dan H_a ditolak artinya variabel independen tidak mempengaruhi dependen secara signifikan.

b. Uji *Simultan* (Uji F)

Menurut Sugiyono (2023) Uji F adalah pengujian dalam model secara Bersama sama terhadap koefisien regresi. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh semua variabel independent yang terdapat di terhadap variabel dependen. Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara Bersama-sama terhadap variabel terikat. Signifikan berarti hubungan yang terjadi dapat berlaku untuk populasi, dengan memperhatikan Tingkat signifikan yaitu 0,05. Jika nilai probabilitas $< 0,05$, maka dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan secara Bersama-sama antara variabel bebas (independent) terhadap variabel (dependent). Selain itu, Tingkat signifikansi pada penelitian ini sebesar 5% dengan derajat pembilang $df(1) = k-1$ dan derajat penyebut $df(2) = n-k$ dengan n jumlah responden dan k adalah jumlah variabel. Uji F bisa juga dilakukan dengan bantuan software SPSS dan dapat dilihat pada tabel ANOVA dalam kolom sig.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Ghazali (2016) koefisien determinasi pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai R^2 yang lebih kecil berarti kemampuan variabel-variabel independent dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Nilai yang mendekati 1 berarti variabel-variabel independent memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Setiap tambahan satu variabel independent, maka R^2 pasti meningkat tidak peduli

apakah variabel tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Oleh karena itu banyak peneliti menganjurkan untuk menggunakan nilai *Adjusted R Square* (R^2) pada saat mengevaluasi mana model regresi yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, I., & Hasbullah. (2019). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 2(1), 24–35.
- Amandari, R., Soesilo, T. D., Windrawanto, Y., Kristen, U., Wacana, S., Kristen, U., ... Wacana, S. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas XI SMK Negeri 3. 10(1), 48–55.
- Aeon, Brad., & Aguinis, Herman. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Anwar Prabu dalam Suriansyah. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dalimunthe, R., & Ihsan, M. (2024). Analisis faktor prokrastinasi akademik mahasiswa. *INTECOMS: Journal of Information Technology and Computer Science*, 7(1), 1–10.
- Dara, Y. L., Wolor, C. W., & Marsofiati, M. (2023). Pengaruh Perfeksionisme, Manajemen Waktu, Dan Internal Locus of Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SERUMPUN: Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 1(2), 139-149.
- Fajhriani, N, D. (2020). Manajemen Waktu Belajar di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19. *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management*, 1(3), 298-309.
- Fijannati, S. P., & Belajar, M. (2024). Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Kata kunci (Vol. 7, Issue 4). <http://Jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Humaira, N., & Bagasworo, W. (2024). Pengaruh Kedisiplinan Belajar, Manajemen Waktu, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar pada Mahasiswa Reguler Sore dan Ekstensi selama Pembelajaran Hybrid Learning (Studi Pada Mahasiswa STIE Indonesia

Banking School)”. *Journal of Accounting, Management and Islamic Economics*, 2(2), 525-538.

Ibrahim, N. N., & Irbayuni, S. (2022). Pengaruh K3 Dan Kompetensi Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bambang Djaja. *Scientific Journal Of Reflection: Economic, Accounting, Management And Business*, 5(4), 997-1005.

Karaman, M. A., Vela, J. C., & Eşici, H. (2020). Middle school students’ academic motivation in Turkey: Levels of perfectionism and self- efficacy. *Middle School Journal*, 51(5), 35-45.

Kishor, N. (2022). Development and validation of behavioral biases scale: a SEM approach. *Review of Behavioral Finance*, 14(2), 237-259.

Kurniati, R. A., Sudarno, S., & Setyowibowo, F. (2023). Pembelajaran daring dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid19. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(1), 1-9.

Mandaku, V., Aloysius, S., Statistik, J., Sosial, P., & Kependudukan, D. (n.d.). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Locus of Control, dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal IJCCS*.

Mangkunegara, A. A. A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Maria Yuli Indrawati, & Yoseph Pedhu (2022). MOTIVASI BELAJAR DAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP SANTO FRANSISKUS II JAKARTA MARIA YULI INDRAWATI, YOSEPH PEDHU *. 20, 151–164.

Mere, L. (2024). Penerapan manajemen waktu yang efektif untuk meningkatkan produktivitas di lingkungan kerja. *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, 7(2), 1234–1242.

Mustikaningsih, D. A., & Irbayuni, S. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Kompensasi terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT Periska Multi Usaha Madiun. *JMAS (Jurnal Manajemen dan Sains)*, 7(2), 563-566.

- Nastiti, N. O., & Puspasari, D. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 320–326. <https://doi.org/10.25157/jkip.v5i2.14830>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Sandra, K. I., & Jalali, M. A. (2023). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Sopanah, A., Widodo, E., & Rahman, F. (2025). Time management assistance in developing superior human resources. *Journal of Community Development*, 3(1), 45–52.
- Sugiyono. (2023b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Ke3. Alfabeta
- Suwandi, E., Le Xuan, T., Saputra, T. A. H., & Hendri. (2023). Analisa Penerapan Manajemen Operasional Pada Perusahaan Danone Indonesia. *Jurnal Mirai Management*, 8(2), 188–195.
- Tontowi Jauhar Arif. 2016. *Buku Ajar Penelitian Kuantitatif*. Penerbit: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Kaltara. Tanjung Selor.