

# Pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktif Organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Dea Noviyanti

Dosen Pembimbing : Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2026

# Pendahuluan

- Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus dihadapkan pada tuntutan ganda, yaitu menjalankan kewajiban akademik sekaligus aktivitas organisasi.
- Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kesulitan dalam mengatur diri dan mengelola waktu secara efektif.
- Akibatnya, mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akademik atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik.
- Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif, seperti penurunan prestasi belajar, meningkatnya stres akademik, serta ketidakseimbangan antara peran akademik dan non-akademik.
- Oleh karena itu, regulasi diri dan manajemen waktu dipandang sebagai faktor internal yang penting untuk diteliti karena keduanya berperan dalam membantu mahasiswa mengendalikan perilaku dan memanfaatkan waktu secara optimal.

# Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- Apakah regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi
- Apakah manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik
- Apakah regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa aktif organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

# Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.
- Subjek penelitian adalah 180 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang aktif dalam organisasi
- Dipilih menggunakan teknik simple random sampling
- Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen penelitian berupa skala regulasi diri, skala manajemen waktu, dan skala prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.
- Data yang diperoleh dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS, yang telah memenuhi uji asumsi klasik

# Hasil

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4245,071	2	2122,535	315,995	<,001 <sup>b</sup>
Residual	1188,907	177	6,717		
Total	5433,978	179			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 315.995 kemudian nilai  $p < 0.001$ , artinya ini sangat signifikan. Maka regulasi diri dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	67,574	1,549		43,637	<,001
Regulasi Diri	-,361	,019	-,661	-18,770	<,001
Manajemen Waktu	-,401	,023	-,621	-17,642	<,001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil dari masing-masing variabel menunjukkan nilai yang signifikan, variabel regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik karena nilai Sig.  $0.001 < 0,05$ . sedangkan variabel manajemen waktu juga memiliki peran yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik karena nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ .

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,884 <sup>a</sup>	,781	,779	2,592

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,781 menunjukkan bahwa 78,1% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh regulasi diri dan manajemen waktu, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

# Pembahasan

- Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.
- Mahasiswa yang mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku akan lebih mudah menyelesaikan tugas akademik tepat waktu meskipun memiliki kesibukan organisasi.
- Selain itu, manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa dalam mengatur prioritas, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu secara efektif sehingga dapat mengurangi perilaku menunda tugas.
- Dibandingkan manajemen waktu, regulasi diri memiliki pengaruh yang lebih dominan, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri menjadi kunci utama dalam menekan prokrastinasi akademik.

# Temuan Penting Penelitian

- Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif organisasi berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang.
- Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas masih sering terjadi, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi.
- Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah.
- Dengan demikian, kesibukan dalam organisasi bukanlah satu-satunya penyebab prokrastinasi, melainkan faktor internal mahasiswa memiliki peran yang lebih besar.

# Manfaat Penelitian

- Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi.
- Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pelatihan atau pendampingan yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dan manajemen waktu mahasiswa.
- Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

# Referensi

- [1] S. N. Sandya dan A. Ramadhani, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 1, hlm. 202, Apr 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i1.5680.
- [2] M. D. A. Putra, S. A. Nasution, N. Jabsy, N. Sa'adah, dan G. A. Rahma, "Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS)".
- [3] D. Ardini, "Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi," vol. 5, no. 4.
- [4] S. R. Prayitno, N. A. U. Khusna, dan D. K. Aini, "Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan".
- [5] F. Abdillah dan S. Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," vol. 2, no. 1, 2021.
- [6] R. Maharani, "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Al-Ittizaan J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 5, no. 1, hlm. 32, Apr 2022, doi: 10.24014/ittizaan.v5i1.16596.
- [7] B. W. Tuckman, "Using Tests as an Incentive to Motivate Procrastinators to Study," *J. Exp. Educ.*, vol. 66, no. 2, hlm. 141–147, Jan 1998, doi: 10.1080/00220979809601400.
- [8] R. Causal dan M. N. M. Rahayu, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Kristen Satya Wacana," *J. Penelit. Pendidik. Psikol. DAN Kesehat. J-P3K*, vol. 6, no. 3, hlm. 1153–1158, Sep 2025, doi: 10.51849/j-p3k.v6i3.804.
- [9] L. J. Solomon dan E. D. Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates.," *J. Couns. Psychol.*, vol. 31, no. 4, hlm. 503–509, Okt 1984, doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.
- [10] S. V. Peristianto dan R. Widyana, "Organizational involvement, academic procrastination, and emotional exhaustion in college students," vol. 27, no. 1, 2025.

# Referensi

- [11] P. N. Martono, M. Minarni, dan A. G. H. Zubair, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar," *J. Psikol. Karakter.*, vol. 3, no. 2, hlm. 660–665, Des 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i2.3504.
- [12] Astri Haryanti dan Rudi Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi," *Prokrastinasi Akad. Pada Mhs. Yang Aktif Berorganisasi*, vol. 1 no 1, hlm. 41–47, Jun 2020.
- [13] M. N. Yubilea dan H. Pratikto, "Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peranan regulasi diri dan efikasi diri?," vol. 3, no. 3, 2023.
- [14] D. S. H. Anggraini, B. E. H. Cahyono, dan A. N. Saputro, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah," *J. Manaj. Pendidik. DAN ILMU Sos.*, vol. 5, no. 6, Okt 2024, doi: 10.38035/jmpis.v5i6.
- [15] R. Nabila, "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *J. Teknol. Pendidik.*, vol. 1, no. 2, hlm. 10, Des 2023, doi: 10.47134/jtp.v1i2.169.
- [16] B. J. Zimmerman, "A social cognitive view of self-regulated academic learning.," *J. Educ. Psychol.*, vol. 81, no. 3, hlm. 329–339, Sep 1989, doi: 10.1037/0022-0663.81.3.329.
- [17] Miller, W. R dan Brown, J. M, *Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors*. Maxwell Macmillan, 1991.
- [18] I. S. Nabila dan D. Nastiti, "Effect of Self Regulation and Self Efficacy on Academic Procrastination in Working Students of Muhammadiyah Sidoarjo University: Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Bekerja," 28 Agustus 2023, *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. doi: 10.21070/ups.2815.
- [19] R. Amandari, T. D. Soesilo, dan Y. Windrawanto, "PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK KELAS XI SMK NEGERI 3 SALATIGA".
- [20] T. H. Macan, C. Shahani, R. L. Dipboye, dan A. P. Phillips, "College students' time management: Correlations with academic performance and stress.," *J. Educ. Psychol.*, vol. 82, no. 4, hlm. 760–768, Des 1990, doi: 10.1037/0022-0663.82.4.760.

# Referensi

- [21] W. E. Iswanto, "Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu." 2020. [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/180664>
- [22] S. Mulyanah, "Prokrastinasi: Problem Manajemen Waktu Mahasiswa?"
- [23] Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.," 2013.
- [24] Saifuddin Azwar, "Metode Penelitian Psikologi," 2017.
- [25] Saifuddin Azwar, "Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.," 2022.
- [26] U. S. Riau, "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Pengguna E-learning," 2022.
- [27] A. Sadut, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling," vol. 02, 2025.
- [28] R. S. Ningsih, O. Usman, dan Marsofiyati, "The Influence Of Time Management On Academic Procrastination Mediated By Self-regulated Learning In The Covid-19 Pandemi At Smk Pgr 1 Jakarta," *J. Pendidik. Ekon. Perkantoran Dan Akunt.*, vol. 3, no. 2, hlm. 122–131, Agu 2022, doi: 10.21009/jpepa.0302.09.
- [29] L. I. Rohma, E. F. Mufidah, F. I. Jauharah, dan C. A. Mawardiyah, "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Pgr 1 Adi Buana Surabaya," 2024.
- [30] N. Handayani, "Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Munawwir Yogyakarta," *Acta Psychol.*, vol. 4, no. 1, hlm. 80–87, Jul 2023, doi: 10.21831/ap.v4i1.52471.

