

Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Bina Karya 1 Karawang

Academic Procrastination in Terms of Time Management and Social Support in Students of SMK Bina Karya 1 Karawang

Kevin Abdul Gani^(1*), Nur Ainy Sadijah⁽²⁾ & Yulyanti Minarsih⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 10 agustus 2024; Direview: 07 Oktober 2024; Diaccept: 24 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: ps20.kevingani@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang. Dalam Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK Bina Karya 1 Karawang yang berjumlah 293. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 190 responden. Skala untuk mengukur manajemen waktu menggunakan *Time Management Questionnaire* (TMQ). *Academic Procrastination Scale* (APS) untuk mengukur prokrastinasi akademik, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa: pertama, manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha1 diterima dan H01 ditolak. Kedua, dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha2 diterima dan H02 ditolak. Ketiga manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha3 diterima dan H03 ditolak. Hasil uji koefisien determinasi sebesar 0,264 atau pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik adalah 26,4%.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Manajemen Waktu; Prokrastinasi Akademik; Siswa.

Abstract

This study aims to determine the effect of time management and social support on academic procrastination in students at SMK Bina Karya 1 Karawang. This study uses quantitative research methods with associative causality research design. The population in this study were X and XI grade students of SMK Bina Karya 1 Karawang, totaling 293. The sampling technique in this study used non probability sampling technique with accidental sampling type. The number of samples in this study were 190 respondents. The scale to measure time management uses the Time Management Questionnaire (TMQ). Academic Procrastination Scale (APS) to measure academic procrastination, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support. The results in this study show that: first, time management has an influence on academic procrastination which means Ha1 is accepted and H01 is rejected. Second, social support has an influence on academic procrastination which means Ha2 is accepted and H02 is rejected. Third, time management and social support have an influence on academic procrastination, which means Ha3 is accepted and H03 is rejected. The coefficient of determination test result is 0.264 or the effect of time management and social support on academic procrastination is 26.4%.

Keywords: Social Support; Time Management; Academic Procrastination; Student.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.445>

Rekomendasi mensitasi :

Gani, K. A., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024), Prokrastinasi akademik ditinjau dari manajemen waktu dan dukungan sosial pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 595-604.

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat memegang peran penting dalam mengembangkan sumber daya manusia suatu negara. Salah satu proses transformasi ilmu pengetahuan pada bidang pendidikan adalah dengan mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan guru terhadap siswa yaitu dengan pemberian tugas-tugas akademik (Purwanti dkk., 2020).

Namun dalam menghadapi tugas akademik, siswa cenderung memiliki sikap yang berbeda-beda, misalnya terdapat siswa yang mampu mendedikasikan waktunya untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik dan terdapat juga siswa yang tidak (Triyono & Khairi, 2018).

Lebih lanjut Triyono dan Khairi (2018) menjelaskan bahwa siswa yang mampu mendedikasikan waktunya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik adalah siswa yang tetap memperhatikan durasi waktu yang telah ditetapkan oleh guru, sedangkan siswa yang lebih memilih menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik adalah siswa yang malas seperti siswa tersebut lebih antusias untuk mengerjakan tugas akademik tepat diakhir pengumpulan. Dalam psikologi, menunda-nunda atau mengulur waktu mengerjakan tugas pada bidang pendidikan disebut prokrastinasi akademik (Saman, 2017).

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas dan perilaku pada bidang pendidikan (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik dapat tergambar dalam enam aspek meliputi: keyakinan mengenai kemampuan, perhatian yang terganggu, faktor sosial, kemampuan manajemen

waktu, inisiatif pribadi, kemalasan (McCloskey & Scielzo, 2015).

Aspek pertama adalah keyakinan mengenai kemampuan, dimana siswa memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan, sehingga siswa memilih untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik menjelang *deadline* berakhir. Aspek kedua adalah perhatian yang terganggu, dimana saat mengerjakan tugas akademik perhatian siswa mudah teralihkan terhadap kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan. Aspek ketiga adalah faktor sosial, dimana siswa memiliki kemampuan yang rendah untuk mengatur dirinya, sehingga siswa lebih memilih untuk bermain atau bersosialisasi dengan teman daripada mengerjakan tugas akademik. Aspek keempat adalah kemampuan manajemen waktu, dimana siswa memiliki suatu kesenjangan antara tujuan awal dalam mengerjakan tugas akademik dan perilaku yang dilakukan. Aspek kelima adalah inisiatif pribadi, dimana siswa tidak memiliki dorongan tertentu untuk menyelesaikan tugas akademik. Aspek keenam adalah kemalasan, dimana siswa memiliki kecenderungan dalam menghindari tugas akademik meskipun sebenarnya siswa tersebut mampu untuk menyelesaikannya.

Dalam beberapa literatur terdapat penelitian tentang dampak negatif dari prokrastinasi akademik. Pada penelitian Patrzek dkk. (dalam Suhadianto & Pratitis, 2020) diperoleh informasi bahwa prokrastinasi akademik dapat berujung pada aktivitas ilegal seperti menyontek saat ujian, plagiarisme, menggunakan cara terlarang dalam ujian, dan menyelesaikan pekerjaan rumah dengan menjiplak tugas akademik temannya. Wicaksono (2017)

dalam penelitiannya menyimpulkan dampak negatif prokrastinasi akademik dapat berupa performa akademik yang rendah, stress tinggi, dan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMK Bina Karya 1 Karawang pada 13 November 2023, peneliti mendapatkan informasi bahwa prokrastinasi akademik pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang tergolong tinggi, hal tersebut ditunjukkan dalam beberapa perilaku siswa, seperti perilaku siswa yang lebih memilih untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik pada saat menjelang pengumpulan berakhir. Siswa mudah teralihkan perhatiannya kepada hal-hal lain saat mengerjakan tugas akademik, seperti tidak menolak ajakan dari temannya untuk pergi ke toilet ataupun kantin. Kemudian terdapat juga siswa yang tidak komitmen untuk mengerjakan tugas akademik, seperti siswa tersebut memiliki suatu kesenjangan antara rencana kegiatan dengan aktual kegiatan.

Fenomena prokrastinasi akademik pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang di atas didukung oleh penyebaran kuisioner pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada 20 November 2023 dengan instrumen yang disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik menurut Mccloskey dan Scielzo (2015), dari total 37 responden diperoleh hasil sebesar 85% siswa SMK Bina Karya 1 Karawang melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi di SMK Bina Karya 1 Karawang lebih mengarah kepada aspek keyakinan mengenai kemampuan, aspek perhatian yang terganggu, dan aspek kemampuan manajemen waktu.

Pada aspek keyakinan mengenai kemampuan, siswa SMK Bina Karya 1 Karawang memiliki suatu keyakinan pada kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas akademik, namun keyakinan tersebut lebih mengarah kepada perilaku yang negatif, hal tersebut ditandai dengan perilaku siswa yang secara sengaja memilih untuk mengerjakan tugas akademik mendekati *deadline* atau tenggat waktu. Pada aspek perhatian yang terganggu, siswa SMK Bina Karya 1 Karawang memiliki masalah untuk bisa fokus dalam mengerjakan tugas akademik, hal tersebut ditandai dengan perilaku siswa yang mudah teralihkan perhatiannya kepada aktivitas yang dianggap menyenangkan, seperti saat sedang mengerjakan tugas akademik siswa tersebut terjerumus dengan ajakan temannya untuk pergi ke kantin. Pada aspek kemampuan manajemen waktu, siswa SMK Bina Karya 1 Karawang belum bisa memanajemen waktunya dengan baik, hal tersebut ditandai dengan perilaku siswa yang tidak komitmen dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, seperti lebih memilih untuk menunda mengerjakannya.

Tinggi rendahnya prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Noran (dalam Ellis dkk., 2020) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya meliputi: ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, cemas dan takut terkait kegagalan, kurang percaya terhadap kemampuan, dan manajemen waktu. Berdasarkan pernyataan tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu.

Britton dan Tesser (dalam Ula & Suhariadi, 2019) menyatakan manajemen waktu merupakan teknik penggunaan waktu yang efisien atau efektif terhadap aktivitas-aktivitas yang mengacu kepada tujuan tertentu. Adapun aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton dan Tesser (dalam Ula & Suhariadi, 2019) dibagi menjadi tiga, yaitu: Sikap terhadap waktu, perencanaaan jangka pendek dan perencanaan jangka panjang.

Aspek pertama perencanaaan jangka pendek, merupakan proses perencanaan yang berfokus terhadap kepentingan terkini atau kepentingan mendesak, seperti aktivitas harian dan aktivitas mingguan. Aspek kedua sikap terhadap waktu, merupakan kemampuan individu dalam menghargai, memanfaatkan, dan mengontrol waktu yang dimilikinya, seperti kemampuan individu dalam mengatur waktunya untuk mencapai tujuan dalam menyelesaikan suatu tugas. Aspek ketiga perencanaan jangka panjang, merupakan suatu perencanaan yang berorientasi terhadap kepentingan dengan rentang waktu yang relatif lama, seperti perencanaan terhadap pengembangan diri, karir, dan tujuan hidup.

Terdapat beberapa *relevant findings* yang dalam penelitiannya menyimpulkan manajemen waktu dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Pertiwi (2020) hasil penelitiannya menunjukkan pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan arah negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Dara dkk. (2023) juga memperlihatkan hasil serupa, dimana manajemen waktu berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Terjadinya prokrastinasi akademik tidak selalu diakibatkan oleh ketidakmampuan siswa di dalam memanajemen waktu mereka saat mengerjakan tugas akademik, akan tetapi menurut Mustakim (dalam Nafeesa, 2018) faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa adalah dukungan sosial.

Zimet dkk. (dalam Kusumaningrum, 2018) menyatakan dukungan sosial merupakan dukungan dari orang-orang terdekat yang diterima oleh individu, dukungan tersebut termasuk dukungan dari keluarga, persahabatan, dan dukungan dari orang yang sangat penting bagi individu. Terdapat tiga aspek yang mendasari dukungan sosial menurut Zimet dkk. (dalam Kusumaningrum, 2018), yaitu: dukungan keluarga, dukungan teman. Dan dukungan orang istimewa.

Aspek pertama dukungan keluarga atau bantuan yang diterima oleh individu dari keluarga, meliputi bantuan dalam mengambil suatu keputusan ataupun kebutuhan secara emosional. Aspek kedua dukungan teman yaitu bantuan yang diterima individu dari teman-temannya, bentuk dukungan ini bisa berupa bantuan di dalam aktivitas sehari-hari, seperti belajar bersama, serta dukungan emosional seperti mendengarkan keluhan dan memberikan semangat. Aspek ketiga dukungan orang istimewa yaitu bantuan yang diterima individu dari seseorang yang berarti di dalam kehidupannya, dukungan ini mencakup bantuan yang membuat individu merasa aman, dihargai, dan dicintai.

Beberapa *relevant findings* menyimpulkan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam hasil penelitian Amelia dan

Hadiwinarto (2020) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Gunanjar dan Nastiti (2019) hasil penelitiannya juga memperlihatkan hasil serupa yaitu dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Di dalam literatur yang ada, banyak studi yang menjelaskan terkait pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik, namun masih belum terdapat penelitian yang meneliti variabel manajemen waktu dan dukungan sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik di SMK Bina Karya 1 Karawang. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan apakah manajemen waktu dan dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini meliputi: H1 pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, H2 pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik, dan H3 pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas asosiatif. Adapun variabel yang diteliti meliputi: manajemen waktu sebagai variabel independen, dukungan sosial sebagai variabel independen, dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK Bina Karya 1 Karawang yang berjumlah 293. Pada

penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan memilih jenis *accidental sampling*. Rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah sampel menggunakan rumus slovin dan diperoleh hasil sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 189, sehingga dibulatkan menjadi 190 sampel siswa SMK Bina Karya 1 Karawang.

Skala psikologi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun untuk mengukur manajemen waktu menggunakan skala dari Britton dan Tesser (dalam Ula & Suhariadi, 2019) yaitu *Time Management Questionnaire* (TMQ). Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur manajemen waktu yaitu: "saya membuat daftar terkait hal-hal yang harus saya lakukan setiap harinya" dan "saya meyakini masih ada yang harus di perbaiki dari cara saya mengatur waktu". Skala TMQ ini berjumlah 18 aitem dengan 5 alternatif jawaban skala likert, meliputi: selalu (5), sering (4), kadang-kadang (3), jarang (2), tidak pernah (1).

Untuk mengukur dukungan sosial menggunakan skala dari Zimet dkk. (dalam Kusumaningrum, 2018) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial yaitu: "ada orang istimewa dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya" dan "saya mendapatkan pertolongan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya". Skala MSPSS ini berjumlah 12 aitem dengan 7 alternatif jawaban skala likert, meliputi: sangat setuju (7), setuju (6), cukup setuju (5),

netral (4), cukup tidak setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1).

Untuk mengukur prokrastinasi akademik menggunakan skala dari Mccloskey dan Scielzo (2015) yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS). Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik yaitu: "saya menunda menyelesaikan tugas sekolah sampai sesaat batas pengumpulan berakhir" dan "saya mengalokasikan waktu untuk belajar sehingga saya tidak harus sistem kebut semalam di akhir semester". Skala APS ini berjumlah 25 aitem dengan 5 alternatif jawaban skala likert, meliputi: sangat setuju (5), setuju (4), cukup setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1).

Dalam penelitian ini jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi dengan menggunakan uji keterbacaan sebagai dasar pengujian terhadap kelayakan aitemnya. Uji keterbacaan digunakan untuk mengetahui apakah aitem-aitem dapat dimengerti atau tidak oleh responden penelitian. Melalui uji keterbacaan dapat diketahui konotasi kata yang sulit dimengerti oleh responden penelitian sehingga nantinya aitem tersebut dapat diperbaiki.

Setelah dilakukan uji keterbacaan, maka tahapan berikutnya adalah uji coba aitem (*tryout*). Untuk menguji daya diskriminan (data hasil *tryout*) dilakukan dengan teknik *pearson product moment*, yang apabila jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dikatakan valid. Untuk mengukur reliabilitas, peneliti menggunakan metode koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas *Guilford*.

Untuk memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi-asumsi dasar yang diperlukan, uji prasyarat dilaksanakan terlebih dahulu sebelum melaksanakan uji hipotesis. Uji yang dilakukan adalah dengan uji normalitas, dan uji linearitas. Pada uji normalitas peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, perhitungan dilakukan dengan cara membandingkan skor *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikan 5% atau $P > 0.05$. Pada uji linearitas, aturan yang digunakan untuk menentukan linear atau tidaknya adalah dengan melihat *sig. deviation from linierity*, jika skor *sig. > 0,05*, maka data tersebut linier.

Dalam menguji hipotesis, pada penelitian ini menggunakan uji regresi berganda, karena dalam penelitian ini terdapat 2 variabel independen maka dilakukan uji parsial (uji *T*) dan uji simultan (uji *F*) yang apabila jika skor *sig. < 0,05*, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Analisis data tambahan dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien determinasi, dengan melihat skor pada *R Square*, dan uji sumbangannya efektif untuk melihat persentase pengaruh pada masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Setiap pengujian pada penelitian ini memakai program SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilakukan kepada 16 responden terhadap 55 aitem dari 3 skala, meliputi 25 aitem skala prokrastinasi akademik, 18 aitem skala manajemen waktu, dan 12 aitem skala dukungan sosial. Semua aitem tersebut dinyatakan dapat dipahami, dengan demikian 55 aitem yang telah diuji keterbacannya, seluruh aitemnya dapat

digunakan tanpa harus diperbaiki untuk uji coba aitem (*tryout*).

Dari uji coba aitem (*tryout*) yang telah disebarluaskan peneliti kepada 132 responden, terdapat beberapa aitem yang gugur. Karena terdapat beberapa aitem gugur, peneliti melakukan eliminasi terhadap 32 responden yang sebaran datanya terlalu ekstrem (*outlier*), sehingga total responden dari uji coba aitem (*tryout*) pada penelitian ini untuk ketiga skala berjumlah 100 responden dengan seluruh aitemnya valid atau tidak ada aitem yang dihilangkan.

Pengujian reliabilitas terhadap skala prokrastinasi akademik, manajemen waktu dan dukungan sosial dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 1. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	25

Tabel 2. Uji Reliabilitas Skala Manajemen Waktu

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	18

Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	12

Dengan dasar pengambilan keputusan mengacu kepada koefisien reliabilitas *Guilford*, dikatakan bahwa jika rentang skor *Cronbach's Alpha* 0,7 – 0,9 termasuk kategori reliabel. Berdasarkan hasil reliabilitas di atas, ketiga skala dalam penelitian ini seluruhnya berada di rentang 0,7 – 0,9. Sehingga ketiga skala tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Uji normalitas pada ketiga skala dalam penelitian ini dapat tergambaran sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik, Manajemen Waktu, Dukungan sosial

N	190
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Pada hasil uji normalitas di atas diketahui skor sig. sebesar 0,200, dikatakan jika skor sig > 0,05 maka data tersebut normal, sehingga data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan dua model pengujian. Model pertama menguji linearitas diantara variabel prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. Model kedua menguji linearitas diantara variabel prokrastinasi akademik dan dukungan sosial. Adapun kedua model pengujian tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from	6108.742	39	156.634	1.054	.399
Linearity					

Tabel 6. Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from	11000.425	48	229.176	1.275	.139
linearity					

Pada tabel perhitungan di atas, linearitas model pertama meliputi variabel prokrastinasi akademik dan manajemen waktu diperoleh hasil sebesar 0,399, linearitas model kedua meliputi variabel prokrastinasi akademik dan dukungan sosial diperoleh hasil sebesar 0,139. Dikatakan bahwa jika skor sig. pada *deviation from linearity* melebihi 0,05 maka data tersebut linear, dengan demikian kedua model linearitas dalam penelitian ini karena lebih dari 0,05 maka kedua model linearitas tersebut adalah linear atau bisa dikatakan bahwa ketiga skala dalam penelitian ini masing-masingnya memiliki hubungan.

Hasil uji regresi berganda meliputi uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F) dari pengujian ketiga hipotesis dalam penelitian ini diperoleh sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Parsial (uji T)

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Manajemen Waktu	-.763	.095	-.514	-8.039	.000
Dukungan Sosial	.224	.072	.199	3.109	.002

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Pada tabel perhitungan di atas diketahui skor sig. dari manajemen waktu sebesar $0,000 < 0,05$, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu Ha1 diterima dan H01 ditolak. Kemudian pada skor sig. dari dukungan sosial diketahui sebesar $0,002 < 0,05$, maka hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu Ha2 diterima dan H02 ditolak.

Tabel 8. Uji Simultan (uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9653.165	2	4826.582	33.587	.000 ^b

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Manajemen Waktu

Pada tabel perhitungan di atas diperoleh skor sig. sebesar $0,000 < 0,05$, maka hipotesis ketiga penelitian ini yaitu Ha3 diterima dan H03 ditolak.

Uji koefisien determinasi dalam penelitian ini dapat tergambar pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.514 ^a	.264	.256	11.98767

Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Manajemen Waktu

Pada hasil perhitungan di atas diperoleh skor *R Square* sebesar 0,264 atau 26,4%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagai besaran pengaruh yang diberikan oleh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26,4% dan 73,6% sisanya dipengaruhi variabel lain.

Pada hasil perhitungan sumbangan efektif dari manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik diperoleh sebesar 24,4% dan sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap prokrastinasi

akademik diperoleh sebesar 2%, sehingga secara bersama-sama manajemen waktu dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26,4%, hal tersebut sesuai dengan hasil perhitungan *R Square* dalam uji determinasi yang sebelumnya dilakukan dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan apakah manajemen waktu dan dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda, pada pengujian uji parsial (uji T) model pertama untuk menguji hipotesis pertama (H1) atau pengujian pada variabel manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan skor sig. $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha1 diterima dan H01 ditolak, yang berarti manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Noran (dalam Ellis dkk., 2020) yang mengungkapkan faktor manajemen waktu memiliki peran dalam pembentukan perilaku prokrastinasi akademik. Sejalan dengan pendapat tersebut, pada penelitian Dara dkk. (2023) dalam hasil penelitiannya menunjukkan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan arah negatif.

Pada pengujian uji parsial (uji T) model kedua untuk menguji hipotesis kedua (H2) atau pengujian pada variabel dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan skor sig. $0,002 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha2 diterima dan H02 ditolak, yang berarti dukungan sosial memiliki pengaruh

terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Mustakim (dalam Nafeesa, 2018) yang menyatakan bahwa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa adalah dukungan sosial. Sejalan dengan pendapat tersebut, pada penelitian Amelia dan Hadiwinarto (2020) yang dalam hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Pada pengujian uji simultan (uji F) untuk menguji hipotesis ketiga (H3) atau pengujian pada variabel manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan skor sig. $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha3 diterima dan H03 ditolak, yang berarti manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kristy (2019) dalam hasil penelitiannya menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Pada hasil uji analisis data tambahan dengan menggunakan uji koefisien determinasi diperoleh skor *R Square* sebesar 0,264 atau 26,4% besaran pengaruh yang diberikan oleh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik, dengan sumbangannya efektif dari manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 24,4%, dan sumbangannya efektif dari dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 2%, sedangkan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Faktor yang dapat memengaruhi

prokrastinasi akademik diantaranya yaitu: *self regulated learning, self efficacy, kontrol diri, dan dukungan dari orang tua maupun teman sebaya* (Husain dkk., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu: pertama, manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha1 diterima dan H01 ditolak. Kedua, dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha2 diterima dan H02 ditolak. Ketiga manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang berarti Ha3 diterima dan H03 ditolak. Keempat, manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 26,4% terhadap prokrastinasi akademik, sisanya 73,6% dipengaruhi oleh variabel lain.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melibatkan lebih banyak SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) yang ada di kota Karawang, sehingga cakupan populasi dan sampelnya akan lebih luas lagi. Pengumpulan data menggunakan media *google form* seringkali tidak sepenuhnya dapat mencerminkan keadaan responden secara utuh, maka dari itu metode wawancara ada baiknya untuk tetap dilakukan agar memperoleh hasil yang memuaskan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengekplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik seperti: *self regulated learning, self efficacy, kontrol diri, dan dukungan dari orang tua maupun teman sebaya* (Husain dkk., 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, K., & Hadiwinarto, H. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X IPS di SMA Negeri 2 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.8288>
- 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. <https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93>
- Dhamayanti, W., Kadek Jaya Sumanggala, & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self-management dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa Stab Kertaraja, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/pip.352.7>
- Ellis, R., Huliselan, N., & Tuasikal, R. F. (2020). Efektivitas model konseling teman sebagai untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 4(1), 92. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v4i1.1112>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Gunanjar, N. A., & Nastiti, D. (2019). Dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA cendekia. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 2, 81–90.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.3.iss2.art3>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. (2015). *The development and validation of the academic procrastination scale*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.6464>
0. March. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.6464>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- 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>
- Purwanti, E., Yantoro, Y., & Pamela, I. S. (2020). Kedisiplinan siswa di sekolah dasar. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 112–117.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Ula, I. I., & Suhariadi, F. (2019). Peran manajemen waktu dan leader-member exchange terhadap kinerja pegawai negeri sipil. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(2), 135. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n2.p135-147>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73.