

Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Manajemen Waktu dan *Conscientiousness* Pada Mahasiswa di Kabupaten Karawang

Davina Alifia Guntara¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

¹⁻³ Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik,
Manajemen Waktu,
Conscientiousness, Mahasiswa,
Kabupaten Karawang

Keywords:

Academic Procrastination, Time
Management,
Conscientiousness, College
Students, Karawang Regency

ABSTRAK

Mahasiswa kerap menghadapi rutinitas akademik seperti mengerjakan tugas, namun banyak mahasiswa yang cenderung menundanya. Penundaan ini disebut juga prokrastinasi akademik, yang berdasarkan pra-penelitian tergolong tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas komparatif, melibatkan 399 responden yang diperoleh melalui teknik *snowball sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Time Management Questionnaire* (TMQ) untuk mengukur manajemen waktu, *Big Five Inventory-2* domain *conscientiousness* untuk mengukur *conscientiousness*, dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Analisis data dilakukan dengan regresi berganda menggunakan SPSS 26.0. Hasil menunjukkan bahwa secara parsial hanya *conscientiousness* yang berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan manajemen waktu tidak. Namun secara simultan, keduanya berpengaruh signifikan dengan koefisien determinasi sebesar 77,3%. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan karakter *conscientiousness* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Students often face academic routines such as completing assignments, but many tend to delay them. This delay is known as academic procrastination, which, based on preliminary research, is relatively high. This study aims to determine the influence of time management and conscientiousness on academic procrastination among university students in Karawang Regency. The research method used is quantitative with a causal-comparative design, involving 399 respondents obtained through snowball sampling. The instruments used include the Time Management Questionnaire (TMQ) to measure time management, the Big Five Inventory-2 (BFI-2) conscientiousness domain to measure conscientiousness, and the Tuckman Procrastination Scale (TPS). Data analysis was conducted using multiple regression with SPSS version 26.0. The results show that, partially, only conscientiousness has a significant effect on academic procrastination, while time management does not. However, simultaneously, both variables have a significant effect, with a coefficient of determination of 77.3%. The implications of this study highlight the importance of developing students' conscientiousness as an effective strategy to reduce academic procrastination.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Davina Alifia Guntara

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang, Jl. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361

Email: ps21.davinaguntara@mhs.ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pendidikan menurut Marsela dan Agus (2024) merupakan sarana kunci dalam membentuk sumber daya manusia berkualitas, melalui jenjang formal dan non formal. Jenjang pendidikan di Indonesia sendiri dimulai dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi atau perguruan tinggi. Perguruan tinggi, sebagai salah satu jenjang pendidikan formal, memegang peranan vital dalam mencetak individu yang mandiri, bermartabat, tangguh, dan kreatif (Marsela & Agus, 2024). Tujuan utama perguruan tinggi, sesuai dengan tridharma perguruan tinggi, adalah menghasilkan pengetahuan dan teknologi yang bermanfaat bagi kemajuan bangsa dan kesejahteraan umat manusia (Marsela & Agus, 2024). Perguruan tinggi adalah tempat terbaik untuk menghasilkan individu atau mahasiswa yang memiliki potensi yang berkualitas.

Menurut Andiarna dkk. (2020) bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai subjek yang belajar tentunya juga menghadapi rutinitas kegiatan belajar seperti mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen dan lain sebagainya. Namun, banyak mahasiswa yang cenderung menunda untuk mengerjakan tugas (Usop & Astuti, 2022). Penundaan mengerjakan tugas ini bisa disebut juga sebagai prokrastinasi akademik. Tingkat prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa terbilang cukup tinggi. Sejalan dengan pendapat Steel dan Kliengsieck Anabillah dkk. (2022) bahwa lebih dari 70% mahasiswa di perguruan tinggi pernah mengalami keterlambatan dalam belajar dan mengumpulkan tugas secara teratur yang mengindikasikan perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (Krisdayanti dkk., 2024) bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas akademik dengan tidak memanfaatkan waktu sehingga menjadi penghambat untuk selesai sesuai deadline. Kemudian menurut Burka dan Yuen (Krisdayanti dkk., 2024) prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas akademik yang sudah menjadi kebiasaan individu dalam menghadapi tugas akademik. Sejalan dengan pendapat Tuckman (Setiawan dkk., 2018) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau penghindaran penuh terhadap suatu tugas oleh individu secara sadar. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) yaitu diantaranya adalah kecenderungan untuk menunda, kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga mahasiswa di Kabupaten Karawang pada tanggal 14 Oktober 2024, partisipan menyatakan sering menunda tugas, subjek lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan, serta terkadang subjek menyalahkan dosen yang terlalu banyak memberikan tugas dan deadline yang singkat. Menindaklanjuti hasil dari wawancara, peneliti akhirnya melakukan pra penelitian berbentuk kuisioner menggunakan google form kepada mahasiswa di Kabupaten Karawang pada tanggal 21 maret 2025 kepada 50 mahasiswa,

didapatkan hasil sebanyak 43 mahasiswa sering menunda tugas, cenderung lebih senang melakukan hal menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas, dan cenderung menyalahkan pihak lain.

Menurut Kartadinata dan Tjundjing (Krisdayanti dkk., 2024) salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah manajemen waktu. Menurut Purwanto (Putri dkk., 2024) mengemukakan manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif. Sejalan dengan pendapat Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk., 2024) mendefinisikan manajemen waktu adalah teknik memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien untuk melakukan suatu tindakan tertentu agar mencapai tujuan. Aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk., 2024) mencakup aspek: perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nisa dkk., 2023) bahwa terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Lalu penelitian Amandari dkk. (2025) menunjukkan adanya pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian dari Swedana dan Wahyono (2025) didapatkan hasil bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Selain manajemen waktu, menurut Millgram dkk. (Iskandar, 2023) mengatakan bahwa trait kepribadian individu turut mempengaruhi munculnya perilaku menunda. Sejalan dengan pendapat Hermawan dkk. (2025) kepribadian memengaruhi sikap dan perilaku individu, termasuk kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas. Menurut Soto dkk. (Hermawan dkk., 2025) big five adalah pendekatan untuk memahami kepribadian manusia melalui lima dimensi, yaitu *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Salah satu trait kepribadian individu yang berkaitan erat dengan perilaku menunda atau prokrastinasi akademik adalah *conscientiousness* (Kosasi dkk., 2019). Hal ini diperkuat berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syahrina dan Muarifah (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik. Lalu penelitian yang dilakukan Hermawan dkk. (2025) bahwa domain *conscientiousness* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dike dan Emmanuel (2019) menunjukkan adanya pengaruh trait *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik.

Menurut Soto dan John (2017) *conscientiousness* merupakan trait kepribadian yang menunjukkan tingkat disiplin diri, ketekunan, keteraturan, dan kemampuan mengatur serta mengejar tujuan jangka panjang. Kemudian menurut Pervin dkk. (Bulqis & Nurmina, 2024) *conscientiousness* didefinisikan sebagai dimensi kepribadian yang mengarah pada kemampuan individu dalam menyelesaikan berbagai hal dan bekerja untuk tujuan jangka panjang. Sub dimensi *conscientiousness* menurut Soto dan John (Ahya & Siaputra, 2021) ada tiga sub dimensi, antara lain: keteraturan (*organization*), produktivitas (*productiveness*), tanggung jawab (*responsibility*).

Berdasarkan permasalahan dan penelitian sebelumnya dengan hasil terdapat pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik, akan tetapi belum ada penelitian yang menggabungkan tiga variabel tersebut untuk diteliti. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Prokrastinasi Akademik ditinjau dari manajemen waktu dan *conscientiousness* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang."

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Prokrastinasi Akademik*

Tuckman (Setiawan dkk., 2018) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau penghindaran penuh terhadap suatu tugas oleh individu secara sadar. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) yaitu diantaranya adalah kecenderungan untuk menunda, kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan.

2.2 *Manajemen Waktu*

Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk., 2024) mendefinisikan manajemen waktu adalah teknik memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien untuk melakukan suatu tindakan tertentu agar mencapai tujuan. Aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton dan Tesser (Krisdayanti dkk., 2024) mencakup aspek: perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang.

2.3 *Conscientiousness*

Menurut Soto dan John (2017) *conscientiousness* merupakan trait kepribadian yang menunjukkan tingkat disiplin diri, ketekunan, keteraturan, dan kemampuan mengatur serta mengejar tujuan jangka panjang. Sub dimensi *conscientiousness* menurut Soto dan John (Ahya & Siaputra, 2021) ada tiga sub dimensi, antara lain: keteraturan (*organization*), produktivitas (*productiveness*), tanggung jawab (*responsibility*).

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan secara kuantitatif. Menurut Azwar (2017) kuantitatif adalah metode penelitian yang analisisnya pada data berbentuk numerik melalui prosedur pengukuran dan data diolah dengan analisis statistika. Desain dalam penelitian ini adalah kausalitas komparatif, desain ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang bersifat sebab akibat (Azwar, 2017). Responden dalam penelitian ini yakni mahasiswa di Kabupaten Karawang, berdasarkan data badan pusat statistik mahasiswa di Kabupaten Karawang berjumlah 33.460 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball sampling*, perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan margin of error sebesar 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 399 orang.

Variabel dependen (Y) prokrastinasi akademik diukur menggunakan Tuckman *Procrastination Scale* (TPS) yang diadopsi oleh Suhadianto dkk (2024). Semua aitem dinyatakan valid karna nilai koefisien korelasinya $> 0,30$ dengan nilai reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik yakni 0,845. Skala ini berjumlah 11 aitem pernyataan serta disusun menggunakan skala likert. Respon jawaban terdiri dari lima yakni (1) Sangat Tidak Setuju/STS, (2) Tidak Setuju/TS, (3) Setuju/S, dan (4) Sangat Setuju/SS. Salah satu bunyi itemnya "saya menunda untuk memulai hal-hal yang tidak saya sukai".

Variabel independen (X1) manajemen waktu diukur menggunakan *Time Management Questionnaire* (TMQ) yang diadopsi oleh Krisdayanti dkk. (2024) berdasarkan aspek-aspek manajemen waktu menurut Britton dan Tesser (1991) yakni perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu dan perencanaan jangka panjang. Semua aitem dinyatakan valid karna nilai koefisien korelasinya $> 0,30$ dengan nilai reliabilitas untuk skala manajemen waktu yakni 0,908. Skala ini terdiri dari 18 aitem pernyataan serta disusun menggunakan likert dengan lima respon jawaban

yakni (1) Tidak Pernah, (2) Jarang, (3) Kadang-kadang, (4) Sering dan (5) Selalu. Salah satu bunyi itemnya “saya menetapkan dan menjalankan prioritas”.

Variabel independen (X2) *conscientiousness* diukur menggunakan *big five inventory 2* versi Indonesia yang diadaptasi oleh (Ahya & Siaputra, 2021). Alat ukur ini terdiri dari 60 item, yang dimana hanya domain *conscientiousness* saja yang dipakai sebanyak 12 item. Semua aitem dinyatakan valid karna nilai koefisien korelasinya $> 0,30$ dengan nilai reliabilitas untuk skala *conscientiousness* yakni 0,937. Pengukurannya menggunakan skala likert dengan lima rentang penilaian skala untuk item, yaitu: (1) “sangat tidak sesuai”, (2) “tidak sesuai”, (3) “netral”, (4) “sesuai”, dan (5) “sangat sesuai”. Salah satu bunyi itemnya “cenderung malas atau lamban ketika mengerjakan tugas”.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik dengan 11 aitem kepada 54 orang yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini, baik pada skala prokrastinasi akademik, manajemen waktu, dan *conscientiousness* semua aitem dinyatakan valid karna nilai koefisien korelasinya $> 0,30$. Menurut Azwar (2017) menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00 semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, jika koefisien semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Berikut hasil reliabilitas skala:

Tabel 1. Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of items
.845	11

Tabel 2. Reliabilitas Skala Manajemen Waktu

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of items
.908	18

Tabel 3. Reliabilitas Skala *Conscientiousness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of items
.937	12

Hasil reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik yakni 0,845, skala manajemen waktu dengan hasil reliabilitas yakni 0,908 dan hasil reliabilitas skala *conscientiousness* yakni 0,937. Dengan demikian, ketiga skala layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Uji Normalitas

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0.059	0.05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi sebesar 0,059 karena nilai ini $> 0,05$ artinya ketiga data berdistribusi normal, yang berarti data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik.

Tabel 5. Uji Linearitas X_1 dengan Y

Coefficients ^a					
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics	
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	50.478	.849	59.436	.000
	manajemen waktu	-.018	.037	-.031	.481
	Conscientiousness	-.582	.043	-8.511	.000

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

Tabel 6. Uji Linearitas X_2 dengan Y

Variabel	p	α	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik*Conscientiousness	0.000	0.05	Linear

Tabel 7. Uji Hipotesis Regresi Berganda (Uji Parsial)

Variabel	p	α	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik*Manajemen waktu	0.000	0.05	Linear

Berdasarkan tabel 5 dan tabel 6 dilihat dari *linearity* sebesar 0,000 pada manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan sebesar 0,000 pada variabel *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik berarti data tersebut linear karena nilai *linearity sig.* < 0,05.

Berdasarkan hasil pada Tabel 7, diketahui bahwa variabel manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (*Sig.* = 0,631 > 0,05) artinya H_{a1} ditolak dan H_{01} diterima. Sebaliknya, variabel *conscientiousness* berpengaruh signifikan (*sig.* = 0,000 < 0,05) artinya H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, arah hubungannya negatif terhadap prokrastinasi akademik ($B = -0,582$), yang berarti semakin rendah *conscientiousness*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik.

Tabel 8. Uji Hipotesis Regresi Berganda (Uji Simultan)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	27587.106	2	13793.553	674.865	.000 ^b
Residual	8093.831	396	20.439		
Total	35680.937	398			

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

b. Predictors: (Constant), *conscientiousness*, manajemen waktu

Berdasarkan tabel 8 nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 artinya dapat disimpulkan ada pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang (H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak).

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi (Simultan)

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.879 ^a	.773	.772	4.521	1.421

a. Predictors: (Constant), *conscientiousness*, manajemen waktu

b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

Pada tabel 9, nilai R Square sebesar 0,773, artinya pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* secara bersamaan sebesar 77,3% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang.

Tabel 10. Uji Koefisien Determinasi (Parsial)

Variabel	Kategorisasi			Total
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Prokrastinasi Akademik	158 (39,6%)	83 (20,8%)	158 (39,6%)	399 (100%)

Tabel 11. Uji Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Variabel	Beta	Zero Order	Beta X Zero Order	%
Manajemen Waktu	-0,031	-0,819	0,025389	2,5%
Conscientiousness	-0,851	-0,879	0,748029	74,8%

Pada tabel 10, nilai kontribusi efektif (beta x zero order) menunjukkan bahwa secara parsial manajemen waktu berpengaruh sebesar 2,5% dan *conscientiousness* berpengaruh sebesar 74,8% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang.

Pada tabel 11, mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang rendah dan tinggi memiliki jumlah yang sama besarnya sebanyak 158 mahasiswa (39,6%) dan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 83 mahasiswa (20,8%).

Tabel 12. Uji Kategorisasi Manajemen Waktu

Variabel	Kategorisasi			Total
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Manajemen Waktu	130 (32,6%)	63 (15,8%)	206 (51,6%)	399 (100%)

Pada tabel 12, mahasiswa dengan manajemen waktu yang rendah sebanyak 130 mahasiswa (32,6%), mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang sedang sebanyak 63 mahasiswa (15,8%) dan mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang tinggi sebanyak 206 mahasiswa (51,6%).

Tabel 13. Uji Kategorisasi *Conscientiousness*

Variabel	Kategorisasi			Total
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
<i>Conscientiousness</i>	132 (33,1%)	62 (15,5%)	205 (51,4%)	399 (100%)

Pada tabel 13, mahasiswa dengan *conscientiousness* yang rendah sebanyak 132 mahasiswa (32,1%), mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang sedang sebanyak 62 mahasiswa (15,5%) dan mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi sebanyak 205 mahasiswa (51,4%).

Tujuan dilakukannya penelitian untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Skala penelitian diisi oleh 399 responden yang terdiri dari mahasiswa di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil uji parsial menemukan tidak ada pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Sejalan dengan temuan Sandra (2013) bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian menurut Claessens dkk. (2007) dalam literatur *review* mengenai *time*

management, dijelaskan bahwa "Time management behavior is only effective to the extent that individuals implement their plans into action." menunjukkan bahwa perencanaan waktu yang baik bukan jaminan akan menghindari penundaan, karena perencanaan dan eksekusi adalah dua proses yang berbeda. Keberhasilan dalam merencanakan waktu tidak selalu menjamin pelaksanaan tindakan yang konsisten. Artinya, individu bisa menyusun jadwal dengan baik, tetapi tetap menunda pekerjaan karena berbagai alasan non-teknis yang melekat dalam dirinya, seperti kurang memiliki pengaturan diri yang baik ataupun kurang memiliki tanggung jawab. Sejalan dengan penelitian (Udil, 2022) bahwa mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi tetap membuat rencana, namun gagal menindaklanjutinya, hasil dari penelitian tersebut bahwa faktor penundaan berasal dari gap antara perencanaan dan tindakan.

Pada uji parsial selanjutnya menunjukkan ada pengaruh signifikan yang negatif antara *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Menurut Syahrina dan Muarifah (2023) individu yang memiliki kesadaran tinggi tidak akan melakukan prokrastinasi akademik, dengan demikian tugas-tugas akademik yang diberikan akan terselesaikan dengan baik. Sebaliknya ketika individu memiliki kesadaran diri yang rendah individu akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik sehingga tugas-tugas yang dibebankan tidak terselesaikan dengan baik. Sejalan dengan pendapat Dike dan Emmanuel (2019) yakni mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi, maka akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *conscientiousness* rendah, maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

Berdasarkan hasil uji simultan dan uji koefisien determinasi menunjukkan ada pengaruh manajemen waktu dan *conscientiousness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Pengaruhnya sebesar 77,3% dari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sisanya 22,7% faktor lain yang memengaruhinya. Menurut Ferrari dan Olivete (Krisdayanti dkk, 2024) faktor lain yang turut mempengaruhi seperti motivasi belajar, konformitas teman sebaya, dukungan sosial. Selanjutnya hasil uji parsial koefisien determinasi kontribusi efektif manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 2,5%, sedangkan *conscientiousness* memberikan kontribusi yang jauh lebih besar, yaitu 74,8%. Temuan ini mengindikasikan besarnya pengaruh relatif masing-masing variabel secara parsial, variabel *conscientiousness* memiliki peran yang dominan dibandingkan manajemen waktu dalam memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang.

Hasil uji kategorisasi prokrastinasi akademik, mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang rendah dan tinggi memiliki jumlah yang sama besarnya sebanyak (39,6%) dan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak (20,8%). Menurut Ferrari (Nisa dkk., 2023) karakter mahasiswa yang melakukan penundaan pengumpulan tugas atau prokrastinasi akademik, yaitu sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan supaya memperoleh waktu tambahan untuk mengerjakan tugas dan biasanya memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti main *game online*, jalan-jalan, menonton tv dan sebagainya.

Hasil uji kategorisasi pada variabel manajemen waktu menunjukkan bahwa sebanyak (51,6%) berada dalam kategori tinggi, mahasiswa yang berada dalam kategori sedang sebanyak (15,8%), dan mahasiswa yang berada dalam kategori rendah sebanyak (32,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kabupaten Karawang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dituntut untuk mengatur waktu sendiri dalam menyelesaikan tugas, belajar untuk ujian, serta mengikuti aktivitas perkuliahan dan non-akademik.

Karena tekanan ini bersifat terus-menerus dan menuntut, maka kemampuan manajemen waktu cenderung meningkat sebagai bagian dari adaptasi akademik (Masyitoh & Pradikto, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan waktu belum merata dikuasai oleh seluruh mahasiswa di Kabupaten Karawang. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik akan dapat mengatur jadwal studi, menyelesaikan tugas-tugas sesuai tenggat waktu, dan merencanakan waktu untuk belajar, karena dipastikan individu memiliki skala prioritas dalam setiap tugas yang dikerjakannya, mampu menyusun semuanya dengan baik, mampu membuat perencanaan dan penjadwalan, mampu menyeimbangkan waktu yang sudah direncanakan dengan jadwal yang sudah dibuat (Lestari dkk., 2024). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang rendah akan kesulitan memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu, tidak bisa membuat perencanaan dan penjadwalan dalam penyelesaian setiap tugas, tidak bisa menyusun waktu dengan baik, hal ini menyebabkan tugas-tugas yang pada dasarnya penting menjadi terabaikan dan cenderung menunda-nunda tugasnya (Ompusunggu, 2022).

Sementara itu, hasil uji kategorisasi pada variabel *conscientiousness* menunjukkan bahwa sebanyak 205 mahasiswa (51,4%) tergolong dalam kategori tinggi, 62 mahasiswa (15,5%) dalam kategori sedang, dan 132 mahasiswa (33,1%) dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi, yang mencakup keteraturan, produktivitas, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. *Conscientiousness* cenderung lebih tinggi pada mahasiswa karena fase perkembangan dewasa awal mendorong individu menjadi lebih bertanggung jawab, teratur, dan disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dituntut untuk mengatur hidupnya secara mandiri, termasuk mengelola jadwal kuliah, tugas, dan kegiatan lainnya (Aisyah dkk., 2025). Mahasiswa dengan *conscientiousness* yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi malas, kurang memiliki motivasi dalam mencapai tujuan, tidak teratur dalam mengerjakan tugas, dan mudah menyerah. Sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi mampu mengikuti norma yang berlaku, tekun, bekerja keras dan terencana dalam bertindak (Syahrina & Muarifah, 2023).

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari *conscientiousness* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Secara parsial, hanya *conscientiousness* yang terbukti berpengaruh signifikan dan negatif, menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *conscientiousness*, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Sementara itu, manajemen waktu tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan meskipun arah hubungannya negatif, mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur waktu saja belum cukup untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik tanpa adanya dorongan internal dan konsistensi. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi signifikan sebesar 77,3% terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa keduanya tetap relevan dalam memengaruhi perilaku tersebut. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak dianalisisnya faktor usia, sehingga disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan usia serta mengeksplorasi faktor lain, seperti motivasi belajar, konformitas teman sebaya, dan dukungan sosial. Disarankan pula untuk menggunakan teknik *simple random sampling* agar seluruh populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahya, A., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi Big Five Inventory-2 (BFI-2) untuk Indonesia: Belum sempurna tetapi valid dan reliabel mengukur kepribadian. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 179–203. <https://doi.org/10.24854/jpu458>
- Aisyah, S. P., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2025). Kepribadian Conscientiousness dan Cyberslacking pada Mahasiswa. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 47–55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12642>
- Amandari, R., Soesilo, D.T., Windrawanto, Y., Kristen Satya Wacana Salatiga, U., Kunci, K., Waktu, M., & Akademik, P. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas Xi Smk Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 2025.
- Anabillah, A. R., Muhammad, R. F., & Muhammad, Z. D. A. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 189–195. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944/1560>
- Andiarna, F., Prasetyaning, W. L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi Ke II)* (II). Pustaka Pelajar.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Bulqis, T. U., & Nurmina. (2024). Hubungan Antara Kepribadian Big Five Dengan Academic Resilience Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Indonesia Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9968–9978.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dike, I., & Emmanuel, S. O. (2019). Study on conscientiousness, academic self-efficacy and self-esteem predictive power on academic procrastination among counselling students. *Psychocentrum Review*, 1(2), 69–78. <https://doi.org/10.30998/pcr.1281>
- Hermawan., Liza, G., Sovitriana, R., Maryatmi., Anastasia, S. Y., & Teguh, K. (2025). Pengaruh Big Five Personality dan Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Jabodetabek. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 55–64. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i1.4207>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), 43–52. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Kosasi, J., Siregar, N. N., & Elvinawanty, R. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari conscientiousness pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Krisdayanti, N., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(03), 115–127. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i03.1445>
- Lestari, E., Rinawati, A., Apri Setiaji, C., & Ekonomi, P. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Surya Edunomics*, 11(1), 7–12.
- Marsela, & Agus, I. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, dan Self- Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. In *Jurnal Pendidikan Tambusai: Vol. Volume 8*.
- Masyitoh, A., & Pradikto, S. (2025). Pengaruh Pengelolaan Waktu dan Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas PGRI Wiranegara. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, 3(1), 46–58. <https://doi.org/10.55606/mri.v3i1.3442>
- Nisa, M. C., Lova R. W., & Sadijah N. A. (2023). Pengaruh Kemampuan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Bhinneka Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(3), 40–45. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i3.1043>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>

- Putri, N. Fitriana, Dewi, R., Maryam, S., Zuraini, M. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Dayah Darul Aman Terhadap Penyelesaian Studi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 9 (2)(2), 65–78.
- Sandra I, K. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Setiawan, H. P., Faradina, S., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., & Kuala, S. (2018). Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam. *Seurune*, 1(2), 20–36.
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 117–143.
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Procrastination (MBC-P) to Decrease Muslim University Students'academic Procrastination: Mixed Methods Research. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Swedana, I. N., & Wahyono, D. (2025). *Pengaruh Stres Akademik , Kecanduan Smartphone , Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido The Influence of Academic Stress , Smartphone Addiction , and Time Management on Academic Procrastination in Students of the Faculty of Economics and Business , Abdul Azis Lamadjido University*. 8(7), 4035–4039. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Conscientiousness dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 250. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.25270>
- Udil, P. A. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang. *SOULMATH: Jurnal Ilmiah Edukasi Matematika*, 10(1).
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>