
Time Management, Locus of Control, dan Phubbing Terhadap Prokrastinasi Akademi

Ayu Dita Winarna*, Arif Murti Rozamuri

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Pertamina
Jl. Teuku Nyak Arief, Simprug, Kebayoran Lama, Jakarta 12220, Indonesia

*E-mail: ayuditaw32@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the influence of Time Management, Locus of Control, and Phubbing on Academic Procrastination among Generation Z Students in Jakarta. The method used in this research is quantitative explanatory research. The number of samples used was 100 respondents using a purposive sampling technique from Generation Z aged 18-24 years who were students in Jakarta. Data collection was carried out by distributing questionnaires online. The results of this research show that time management, locus of control, and phubbing significantly affect academic procrastination. Partially, time management has a significant negative effect on academic procrastination, locus of control has no significant effect on academic procrastination, and phubbing has a significant positive effect on academic procrastination

Keyword: *Academic Procrastination, Generation Z, Locus of Control, Phubbing, and Time Management*

Abstraks

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi z di Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *explanatory research*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 100 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari generasi z dengan usia 18-24 tahun yang berstatus mahasiswa di Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner secara online. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial *time management* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, *locus of control* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dan *phubbing* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Generasi Z, Locus of Control, manajemen waktu, Phubbing, dan Prokrastinasi Akademik*

Sitasi: Winarna, Ayu Dita., Rozamuri, Arif Murti Rozamuri. (2024). *Time Management, Locus of Control, dan Phubbing Terhadap Prokrastinasi Akademi*, *Jurnal Wawasan Manajemen*, 12(3): 236-248

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan populasi yang terus meningkat pada setiap tahunnya sehingga Indonesia berada di peringkat empat di dunia dengan jumlah penduduk sebesar 281,6 juta jiwa jiwa (BPS, 2024). Adanya laju pertumbuhan penduduk

yang terus meningkat menciptakan tantangan baru di Indonesia tepatnya pada generasi muda yang memiliki peranan penting dalam perkembangan negara Indonesia yaitu generasi Z. Generasi Z mendominasi jumlah penduduk Indonesia yaitu sekitar 74,93 juta (<https://data.goodstats.id>).

Dalam menciptakan kualitas sumber daya manusia unggul, upaya yang dapat dilakukannya yaitu melalui dunia pendidikan. Pendidikan sangat dekat dengan kehidupan manusia dan akan tetap ada selama manusia hidup. Penting adanya pemahaman karakteristik dari setiap generasi guna menentukan pendekatan pendidikan yang sesuai dan efektif guna mencapai prestasi akademik dan proses pendidikan dalam menumbuhkan karakter sekaligus kecintannya terhadap aktivitas belajar.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 menunjukkan jumlah mahasiswa di Indonesia yaitu sebesar 7.875.281 mahasiswa yang jumlahnya meningkat dari tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Untuk persebaran mahasiswa di DKI Jakarta dibawah Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (negeri dan swasta) berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 yaitu sebanyak 701.366 (BPS, 2022).

Mahasiswa merupakan individu yang berada di tingkat perguruan tinggi baik negeri, swasta, atau lembaga setara lainnya dengan perguruan tinggi. Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa diantaranya yaitu kegiatan yang berkaitan dengan dunia pendidikan, mengerjakan tugas, keikutsertaan dalam berorganisasi, penggunaan internet dan *smartphone*, *refreshing*, hingga bersosial. *Time management* atau manajemen waktu merupakan pengaturan, penjadwalan, dan pengorganisasian waktu seseorang guna dapat menyelesaikan aktivitas dan tugas yang dimiliki setiap harinya (Gea, 2014); (Surur & Nadhirin, 2020); (Ahmed & Shafiq, 2021); (Vinahapsari & Rosita, 2020). Dalam melakukan seluruh aktivitas atau kegiatannya, mahasiswa memerlukan keterampilan waktu yang baik guna mencapai keseimbangan antara kegiatan akademik dan kehidupan pribadi. Tanggung jawab utama bagi mahasiswa yaitu mengerjakan tugas-tugas akademik, mempelajari dan memahami materi, melakukan diskusi, mengikuti dan hadir ke *workshop*, dan melakukan aktivitas akademik lainnya (Ghaida, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan tugas akademik mahasiswa yaitu perilaku menunda-nunda yang disebut prokrastinasi (Andika et al., 2015; Arumsari & Muzaqi, 2016; Dharma, 2020; dan Husain et al., 2023). Prokrastinasi sendiri memiliki pengertian sebagai sikap atau perilaku dengan sengaja suka menunda pengerjaan dan penyelesaian suatu pekerjaan atau aktivitas dengan mengetahui dengan sadar bahwa sikap menunda tersebut dapat menghasilkan dampak buruk bagi dirinya (Steel, 2007; Anggawijaya, 2013; Melgaard et al., 2021; Brandstätter & Bernecker, 2022; dan Mulfi et al., 2023).

Terdapat faktor lain yang mampu mendorong seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi atau tidak, faktor lainnya adalah keyakinan atau persepsi diri akan suatu hal yang terjadi di kehidupannya atau dapat disebut dengan *locus of control*. *Locus of control* adalah suatu konsep psikologi yang menggambarkan individu dalam mempersepsikan dirinya dalam melakukan berbagai pengendalian yang dijadikan sebagai penguatan terhadap dirinya sendiri (Sujadi et al., 2018; Sakinah, 2020; dan Widyayanti

et al., 2022). *Locus of control* menunjukkan tingkat kontrol seseorang tentang pengendalian peristiwa atau kejadian yang mampu mempengaruhi kehidupan seseorang. *Locus of control* dibagi menjadi dua jenis yaitu *internal locus of control* dan *external locus of control*. Sementara itu, perkembangan teknologi yang semakin hari berkembang secara pesat mampu memberikan dampak positif dan negatif pada kehidupan mahasiswa. Dampak positif yang dapat ditemukan dalam dunia pendidikan yaitu memberikan kemudahan akses dalam proses belajar baik dari segi media bahkan sumber belajar, sedangkan dampak negatif yaitu terciptanya perilaku *phubbing*. *Phubbing* sendiri merupakan singkatan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*" yang memiliki arti suatu sikap menyakiti lawan bicara, orang sekitar, bahkan lingkungan sekitar dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Hanika, 2015; Aditia, 2021; Capilla Garrido et al., 2021; dan Isrofin & Munawaroh, 2021).

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan, diketahui bahwa *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* memiliki dampak dalam prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z. Kemampuan dalam manajemen waktu (*time management*) pada mahasiswa mampu mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Priharnadi, Samsualam, dan Mappagandro (2022) yaitu sebanyak 66,67% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan kurangnya keterampilan dalam manajemen waktu mereka. Adanya faktor kendali atau persepsi (*locus of control*) dapat mempengaruhi ada tidaknya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang ditunjukkan berdasarkan penelitian Ernima, et al. (2016) mengungkapkan bahwa tinggi rendahnya *locus of control* mahasiswa akan menyebabkan adanya tidaknya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil yang didapatkan dalam penelitian yaitu *locus of control* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Perilaku *phubbing* pada mahasiswa generasi Z mampu membuat dirinya menjadi tidak peduli terhadap lingkungannya dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dalam Cahayadewi, et al. (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 81,7% generasi z di Indonesia mengalami *phubbing*. Adapun data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik (2022) mengenai kepemilikan *smartphone* di Indonesia yang terus meningkat dan menunjukkan angka 73,58% di perkotaan dan 60,18% di pedesaan. Selain itu, dalam penelitian Muyana (2018) menunjukkan bahwa tingginya tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 81%.

Penelitian ini dilakukan pada generasi Z yang merupakan generasi yang mendominasi jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 27,94% dan mampu memiliki pengaruh besar bangsa Indonesia. Mengenai wilayah dalam penelitian yaitu Jakarta, karena diketahui berdasarkan Badan Pusat Statistik (2022) jumlah kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia yaitu DKI Jakarta sebesar 16.151 jiwa/km. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* terhadap prokrastinasi.

Menurut Putri & Dewi (2021) dan Nabila (2023) prokrastinasi akademik erat berkaitan dengan kegiatan menunda mengerjakan hal yang berkaitan dengan akademik dan terjadi secara berulang, sebagai contoh yaitu rasa malas bahkan menunda untuk belajar materi untuk persiapan ujian, malas hadir dalam kelas, bahkan menunda melakukan berbagai jenis tugas akademik dari tugas yang mudah hingga sulit.

Time management atau manajemen waktu merupakan suatu cara dalam pembagian waktu dengan membuat jadwal beserta daftar kegiatan yang akan dilakukan sehingga membantu siswa dalam menggunakan waktu secara efektif (Sintesa, 2022). Manajemen waktu tentunya memberikan banyak manfaat dalam kehidupan yang dapat berupa keberhasilan, kesuksesan, bahkan kegagalan seseorang dalam menyelesaikan setiap pekerjaan, tugas, dan aktivitasnya. Adanya pengaturan waktu berdasarkan jadwal aktivitas dan kegiatan yang telah ditentukan untuk melancarkan segala rencana dan aktivitas agar dapat berjalan secara efisien dan produktif.

Locus of control merupakan suatu konsep kepribadian individu dalam organisasi. Menurut Ernima et al. (2016), *locus of control* merupakan suatu konsep dasar dalam teori pembelajaran sosial (*social learning theory*). *Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu *internal locus of control* merupakan kepercayaan individu terhadap keberhasilan dan kegagalan yang didapatkan berasal dari usaha dan tindakan mereka sendiri (Alipour, 2011) dan *external locus of control* merupakan kepercayaan individu bahwa kinerja merupakan hasil dari suatu kejadian di luar kendali mereka.

Phubbing merupakan suatu konsep mengenai tindakan yang mengabaikan orang disekitar dan fokus pada *smartphone* yang memberikan dampak negatif bahkan mempengaruhi dalam kesejahteraan dan kepuasan dalam hubungan dan perasaan kesejahteraan pribadi (Douglas, 2016). Dengan adanya perilaku *phubbing* dapat menyebabkan individu selalu menggunakan media sosialnya untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain dan juga selalu memeriksa media sosial mereka di *smartphone* nya. Perilaku *phubbing* dapat diartikan juga sebagai perilaku dengan sibuk dengan ponsel daripada berinteraksi dengan orang lain yang dapat mengganggu sekitar.

Hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₁: *Time management* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada generasi z di Jakarta.

H₂: *Locus of control* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada generasi Z di Jakarta.

H₃: *Phubbing* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada generasi Z di Jakarta.

H₄: *Time Management, Locus of Control, dan Phubbing* berpengaruh secara simultan

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan bersifat *explanatory research*. Data primer yang digunakan berupa kuesioner atau angket yang diberikan kepada subjek penelitian secara langsung dan data sekunder berupa studi literatur dari buku, artikel, dan jurnal penelitian terdahulu. Populasi yang digunakan yaitu generasi z dengan karakteristik rentang usia 18-24 tahun dan berstatus mahasiswa di Jakarta. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan perhitungan menggunakan rumus solvin. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah sampel yang digunakan yaitu 100 responden dengan frekuensi 18 mahasiswa laki-laki dan didominasi oleh 82 mahasiswa perempuan. Pada karakteristik usia, didominasi oleh usia 21 tahun dengan frekuensi 41 responden dengan presentase 41% dan terendah yaitu usia 19 tahun dengan frekuensi 4 responden dengan presentase 4%.

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel *Time Management*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS	Mean	Kategori
1	Saya sering membuang-buang waktu untuk melakukan aktivitas/kegiatan yang tidak penting.	14%	38%	32%	16%	2,50	Kurang
2	Saya lebih suka melakukan kegiatan secara spontan daripada direncanakan.	9%	33%	39%	19%	2,68	Baik
3	Saya menyelesaikan tugas sesuai keinginan, tanpa mempedulikan jadwal yang telah saya buat.	6%	33%	39%	23%	2,77	Baik
4	Saya mengevaluasi semua aktivitas / kegiatan untuk mengetahui mana yang sudah atau belum dilakukan.	5%	29%	43%	23%	2,84	Baik
5	Saya tidak pernah memeriksa jadwal harian saya.	12%	28%	29%	31%	2,79	Baik
Jumlah		46%	161%	182%	111%	13,58	
Rata-Rata		9%	32%	36%	22%	2,71	

Pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak memilih setuju (S) dengan presentase 36%. Untuk *mean* yaitu sebesar 2,71 yang berada dalam kategori baik. Nilai tertinggi terdapat pada X1.4 yaitu nilai rata-rata skor 2,84 dengan pernyataan "Saya mengevaluasi semua aktivitas/kegiatan untuk mengetahui mana yang sudah atau belum dilakukan" dan nilai terendah terdapat pada X1.1 yaitu nilai rata-rata skor 2,50 dengan pernyataan "Saya sering membuang-buang waktu untuk melakukan aktivitas/kegiatan yang tidak penting". Hal ini menunjukkan bahwa responden mahasiswa generasi z Jakarta melakukan evaluasi terhadap aktivitas/kegiatan untuk mengetahui aktivitas/kegiatan mana yang sudah atau belum dilakukan, namun terdapat mahasiswa generasi z Jakarta yang sering membuang waktu mereka untuk melakukan aktivitas/kegiatan yang tidak penting.

Pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak memilih setuju (S) dengan presentase 34% dan sangat setuju (SS) dengan presentase 34%. Untuk *mean* yaitu sebesar 2,87 yang berada dalam kategori baik. Nilai tertinggi terdapat pada X2.3 yaitu nilai rata-rata skor 3,42 dengan pernyataan "Segala hal yang terjadi pada diri saya harus dapat dipertanggungjawabkan tanpa menyalahkan orang lain" dan nilai terendah terdapat pada X2.4 yaitu nilai rata-rata skor 2,02 dengan pernyataan "Jika saya mendapat nilai jelek, itu merupakan kegagalan pengajar dan teman dalam membantu saya mengerjakan tugas". Hal ini menunjukkan bahwa responden mahasiswa generasi z Jakarta dapat mempertanggungjawabkan segala hal yang terjadi dalam ke-

hidupannya, namun terdapat mahasiswa generasi z Jakarta beranggapan bahwa mendapatkan nilai jelek bukanlah kesalahan dari faktor orang lain.

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel *Locus of Control*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS	Rerata	Kategori
1	Menurut saya, setiap orang memiliki kemampuan untuk dapat menjadi yang terbaik tanpa bergantung pada bantuan orang lain.	5%	9%	39%	47%	3,28	Sangat Baik
2	Saya dapat mengontrol diri sendiri tanpa terpengaruh dengan yang lain. Segala hal yang terjadi pada diri saya	4%	10%	52%	34%	3,16	Baik
3	harus dapat dipertanggung jawabkan tanpa menyalahkan orang lain. Jika saya mendapat nilai jelek, itu	2%	6%	40%	52%	3,42	Sangat Baik
4	merupakan kegagalan pengajar dan teman dalam membantu saya mengerjakan tugas. Ketika mengalami kegagalan, saya	38%	34%	16%	12%	2,02	Kurang
5	yakin bahwa kesempatan untuk berhasil belum berpihak kepada saya. Saya berpikir sia-sia manusia	4%	11%	41%	44%	3,25	Baik
6	memiliki harapan yang tinggi karena pada akhirnya Tuhan yang akan menentukan takdir manusia.	37%	33%	15%	15%	2,08	Kurang
Jumlah		90%	103%	203%	204%	17,21	
Rata-Rata		15%	17%	34%	34%	2,87	

Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel *Phubbing*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS	Mean	Kategori
1	Saya merasa gelisah saat smartphone tidak berada di dekat saya.	9%	27%	42%	22%	2,77	Baik
2	Banyak orang mengeluh kepada saya karena saya selalu berfokus pada <i>smartphone</i> .	28%	51%	13%	8%	2,01	Kurang
3	Saya cenderung memandangi ponsel ketika saya sedang bersama dengan orang lain.	26%	49%	19%	6%	2,05	Kurang
4	Penggunaan <i>smartphone</i> saya meningkat setiap harinya.	9%	35%	37%	19%	2,66	Baik
5	Saya sadar bahwa saya sibuk dengan <i>smartphone</i> membuat orang sekitar merasa terganggu dan terabaikan.	13%	34%	30%	23%	2,63	Baik
Jumlah		85%	196%	141%	78%	12,12	
Rata-Rata		17%	39%	28%	16%	2,43	

Pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak memilih tidak setuju (TS) dengan presentase 39%. Untuk *mean* yaitu sebesar 2,43 yang berada dalam kategori kurang. Nilai tertinggi terdapat pada X3.4 yaitu nilai rata-rata skor 2,66 dengan pernyataan “Penggunaan *smartphone* saya meningkat setiap harinya” dan nilai terendah terdapat pada X3.2 yaitu nilai rata-rata skor 2,01 dengan pernyataan “Banyak orang mengeluh kepada saya karena saya selalu berfokus pada *smartphone*”. Hal ini menunjukkan bahwa responden mahasiswa generasi z Jakarta merasa bahwa penggunaan *smartphone* (*screen time*) selalu meningkat setiap harinya, namun terdapat mahasiswa generasi z Jakarta yang beranggapan bahwa mereka tidak mengalami keluhan bahwa mereka terlalu fokus pada *smartphone*.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS	Rerata	Kategori
1	Saya lebih suka mengerjakan tugas kuliah bilawaktunya sudah mepet untuk dikumpulkan.	60%	38%	1%	1%	1,43	Sangat Kurang
2	Saya mengerjakan tugas pada minggu terakhir pengumpulan.	34%	61%	5%	0%	1,71	Sangat Kurang
3	Terlambat mengerjakan tugas sudah menjadi kebiasaan bagi saya.	10%	79%	11%	0%	2,01	Kurang
4	Mengerjakan tugas kuliah itu membosankan.	1%	70%	27%	2%	2,30	Kurang
5	Waktu yang diberikan dosen tidak cukup untuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.	50%	47%	0%	3%	2,53	Baik
6	Saya tidak ada waktu mengerjakan tugas kuliah karena ada kegiatan lain yang lebih menyenangkan.	2%	14%	71%	13%	2,95	Baik
7	Saya lebih suka menonton film/drama/ <i>variety show</i> terlebih dulu baru mengerjakan tugas.	1%	3%	65%	31%	3,26	Sangat Baik
Jumlah		158%	312%	180%	50%	16,19	
Rata-Rata		23%	45%	26%	7%	2,32	

Pada tabel 4, dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak memilih tidak setuju (TS) dengan presentase 45%. Untuk *mean* yaitu sebesar 2,32 yang berada dalam kategori kurang. Nilai tertinggi terdapat pada Y.7 yaitu nilai rata-rata skor 3,26 dengan pernyataan “Saya lebih suka menonton film/drama/*variety show* terlebih dulu baru mengerjakan tugas” dan nilai terendah terdapat pada Y.1 yaitu nilai rata-rata skor 1,43 dengan pernyataan “Saya lebih suka mengerjakan tugas kuliah bila waktunya sudah mepet untuk dikumpulkan”. Hal ini menunjukkan bahwa responden mahasiswa generasi z Jakarta lebih menyukai menonton film/drama/*variety show* dibanding mengerjakan tugas yang dimilikinya, namun terdapat mahasiswa generasi z Jakarta beranggapan bahwa mereka mengerjakan tugas akademik jauh-jauh hari sebelum waktu tenggat yang telah diberikan.

Uji Validitas

Hasil pengujian validitas disajikan pada tabel 5. Berdasarkan hasil uji validitas pada item pernyataan dari variabel *time management* dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan adalah valid. Hal ini ditunjukkan dari hasil yang didapatkan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu 0,1966.

Tabel 5 Hasil Uji Validitas Variabel *Time Management*

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,893	0,1966	Valid
2	0,909	0,1966	Valid
3	0,922	0,1966	Valid
4	0,829	0,1966	Valid
5	0,867	0,1966	Valid

Tabel 6 Hasil Uji Validitas Variabel *Locus of Control*

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,493	0,1966	Valid
2	0,672	0,1966	Valid
3	0,506	0,1966	Valid
4	0,623	0,1966	Valid
5	0,641	0,1966	Valid
6	0,629	0,1966	Valid

Tabel 6 menunjukkan hasil pengujian validitas *Locus of Control*. Berdasarkan hasil uji validitas pada item pernyataan dari variabel *locus of control* dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan adalah valid. Hal ini ditunjukkan dari hasil yang didapatkan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu 0,1966

Tabel 7 Hasil Uji Validitas Variabel *Phubbing*

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,676	0,1966	Valid
2	0,726	0,1966	Valid
3	0,727	0,1966	Valid
4	0,738	0,1966	Valid
5	0,611	0,1966	Valid

Tabel 7 menunjukkan hasil pengujian validitas Variabel *Phubbing*. Berdasarkan hasil uji validitas pada item pernyataan dari variabel *phubbing* dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan adalah valid. Hal ini ditunjukkan dari hasil yang didapatkan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu 0,1966.

Tabel 8 Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,476	0,1966	Valid
2	0,645	0,1966	Valid
3	0,674	0,1966	Valid
4	0,828	0,1966	Valid
5	0,719	0,1966	Valid
6	0,574	0,1966	Valid

7	0,569	0,1966	Valid
---	-------	--------	-------

Berdasarkan hasil uji validitas pada item pernyataan dari variabel prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan adalah valid (tabel 8). Hal ini ditunjukkan dari hasil yang didapatkan nilai r hitung $> r$ tabel yaitu 0,1966.

Uji Reabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada item pernyataan dari kuesioner dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan adalah reliabel. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *cronbach's alpha* dari masing-masing variabel penelitian lebih besar dari 0,60 (tabel 9).

Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Signifikansi	Keterangan
1	<i>Time Management</i> (X1)	0,929	0,60	Reliabel
2	<i>Locus of Control</i> (X2)	0,627	0,60	Reliabel
3	<i>Phubbing</i> (X3)	0,728	0,60	Reliabel
4	Prokrastinasi Akademik (Y)	0,754	0,60	Reliabel

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Sehingga layak untuk dilakukan analisis. Hasil yang didapatkan dengan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa nilai yang didapatkan yaitu lebih besar dari 0,05 atau (0,200 $>$ 0,05) Tabel 10). Pada hasil *scatter plot* dapat diketahui bahwa data terdistribusi normal yang ditunjukkan dengan adanya penyebaran data sesuai dengan dan mendekati ke arah garis diagonal, sehingga hasil data penyebaran kuesioner pada 100 responden terdistribusi normal. Berdasarkan uji asumsi klasik, yaitu uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas menunjukkan data memenuhi asumsi klasik.

Tabel 10 Hasil Uji Normalitas

N	100
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0,200

Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda disajikan pada tabel 2. Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa nilai signifikan pada penelitian ini adalah 0,000 yang lebih rendah dari nilai 0,05 (0,00 $<$ 0,05) yang diartikan bahwa H_4 diterima. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu 50,693 $>$ 2,699. Hal ini dapat menjelaskan bahwa variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z di Jakarta.

Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa nilai signifikan pada penelitian ini adalah 0,000 yang lebih rendah dari nilai 0,05 (0,00 $<$ 0,05) yang diartikan bahwa H_4 diterima. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu 50,693 $>$ 2,699. Hal ini dapat menjelaskan bahwa variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z di Jakarta. Dapat diartikan bahwa variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* menjelaskan variabel prokrastinasi akademik se-

besar 60,1% dan selebihnya 39,9% dijelaskan oleh variabel-variabel lain diluar penelitian ini.

Tabel 11 Hasil Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	β	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	9,634	0,937		10,281	0,000
TM	-0,079	0,033	-0,155	-2,380	0,019
LOC	0,012	0,058	0,016	0,213	0,832
PHUB	0,612	0,057	0,777	10,712	0,000
R ²	0,613				
R ² _{Adj}	0,601				
F _{hitung}	50,693				
F _{prob.}	0,000				

Pengaruh Variabel *Time Management* terhadap Variabel Prokrastinasi Akademik Pada penelitian ini, nilai DF yaitu 96 dan t tabel 1,661, sehingga dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $|2,380| > 1,661$. Untuk nilai probabilitas signifikan lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,00 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H₁ diterima dengan pernyataan terdapat pengaruh signifikan yang berasal dari variabel *time management* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi z Jakarta.

Pengaruh Variabel *Locus of Control* terhadap Variabel Prokrastinasi Akademik Nilai dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $0,213 < 1,985$ dan nilai probabilitas signifikan besar dari 0,05 yaitu $0,832 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H₂ ditolak dengan pernyataan tidak memiliki pengaruh signifikan yang berasal dari variabel *locus of control* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi z Jakarta.

Pengaruh Variabel *Phubbing* terhadap Variabel Prokrastinasi Akademik Nilai dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $10,712 > 1,985$ dan nilai probabilitas signifikan lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,00 < 0,05$, maka menunjukkan bahwa H₃ diterima dengan pernyataan terdapat pengaruh signifikan yang berasal dari variabel *phubbing* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi z Jakarta.

Pembahasan

Pengaruh Variabel *Time Management* (X₁) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *Time Management* berpengaruh dengan arah negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu yang dilakukan mahasiswa akan mampu mereduksi terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisa et al. (2019), dan Nisa et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa *time management* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Pengaruh Variabel *Locus of Control* (X₂) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Locus of Control* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Atika Khasanah dan Lifa Farida Panduwinata (2022) yang mengungkapkan bahwa *locus of control* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik

Pengaruh Variabel *Phubbing* (X₃) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Phubbing* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Abdullah Syifa, Wira Nugraha, dan Raden Tirta Yudistira (2024) yang mengungkapkan bahwa *phubbing* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Pengaruh Variabel *Time Management*, *Locus of Control*, dan *Phubbing* terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan *Time Management*, *Locus of Control*, dan *Phubbing* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa terbukti secara simultan terdapat pengaruh antara variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta. Dalam penelitian, didapatkan nilai *adjusted r square* yaitu 0,601 (60,1%) yang menunjukkan bahwa variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* dapat menjelaskan prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta sebesar 60,1%.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diambil simpulan bahwa secara simultan *Time management*, *locus of control*, dan *phubbing* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z Jakarta. *Time management* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. *Locus of control* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. *Phubbing* berpengaruh positif terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Sampel penelitian ini tidak membedakan *background* dan aktivitas non akademik mahasiswa. Untuk penelitian lanjutan mengenai variabel *time management*, *locus of control*, dan *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik dengan melihat *background* mahasiswa dan aktivitas non akademik mahasiswa. Lokasi penelitian dapat diperluas, bukan hanya di Jakarta, tetapi dapat dilakukan di daerah.

Daftar Pustaka

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Ahmed, S., & Shafiq, F. (2021). Impact of Time Management Skills on Students' Motivation At University Level. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt /*

- Egyptology*, 18(18), 115–127.
<https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/10417>
- Andika, A., Rizal, F., & Ras, Z. E. U. (2015). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perilaku Menunda Tugas Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan FT UNP. *Cived*, 3(3).
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan Antara Depresi Dan Prokrastinasi Akademik. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–12.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/834>
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39.
- Brandstätter, V., & Bernecker, K. (2022). Persistence and Disengagement in Personal Goal Pursuit. *Annual Review of Psychology*, 73, 271–299.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-110710>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78.
<https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Ernima, Y. R., Parimita, W., & Wibowo, A. (2016). Locus of Control dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2023 Fakultas Ekonomi Universitas negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis*, 4(2).
- Gea, A. A. (2014). TIME MANAGEMENT: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(45), 777–785.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- 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>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23.
<https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagerstrøm, A. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, 196(2021), 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>
- Mulfi, N. P. A., Alwi, M. A., & Akmal, N. (2023). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 14 Gowa. *Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 214–226.
<http://repository.unj.ac.id/42088/%0Ahttp://repository.unj.ac.id/42088/1/COVER.pdf>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik : Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 1–10.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu

- dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Putri, D. M., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik saat pembelajaran jarak jauh. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 72–82.
- Sakinah, A. (2020). Locus of Control dan Kepuasan Kerja (Studi Pada Driver Transportasi Online Kota Jambi). *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v4i1.123>
- Sintesa, N. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Rahayu, A. (2018). Pengaruh Konsep Diri Dan Locus of Control Terhadap Motivasi Berprestasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 32–51. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4808>
- Surur, A. M., & Nadhirin, A. U. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81–94. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/assibyan/article/view/2939>
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Bisnis Darmajaya*, Vol. 06, N(01), 20–21. <https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/JurnalBisnis/article/view/1668>
- Widyayanti, N., Hazanariah, H., & Khairunnisa, N. Z. (2022). Peran Locus Of Control Internal Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Akademik Pada Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, 8(4), 592–601. <https://doi.org/10.29303/jseh.v8i4.159>