

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES*
DAN *LOCUS OF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA S-1 FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Melani Dwi Aryanti¹, Annastasia Ediat¹

15000122120019

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: melani25arynt@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa teknik menghadapi lingkungan akademik yang penuh tekanan dan budaya yang menormalisasi kesulitan, sehingga riwayat *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan kecenderungan *locus of control* diduga turut memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola tuntutan akademik dan memicu terjadinya prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara ACEs, *internal locus of control*, dan *external locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan desain non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif korelasional (*cross-sectional*) pada 125 mahasiswa (laki-laki = 73; perempuan = 52) yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MAPS-15 ($\alpha = 0,729$), WHO ACE-IQ ($\alpha = 0,722$), dan Skala *Locus of Control* ($\alpha = 0,947$), kemudian dianalisis dengan uji regresi linier sederhana dan berganda. Hasil menunjukkan ACEs berhubungan positif signifikan dengan prokrastinasi akademik ($t = 2,262$; $p = 0,025$; $R^2 = 0,040$), *internal locus of control* berhubungan negatif signifikan ($t = -3,491$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,090$), dan *external locus of control* berhubungan positif signifikan ($t = 2,190$; $p = 0,030$; $R^2 = 0,038$). Secara simultan, kombinasi ACEs dan *internal locus of control* ($F = 7,508$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,110$) maupun ACEs dan *external locus of control* ($F = 4,131$; $p = 0,018$; $R^2 = 0,063$) juga berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya lingkungan yang aman sejak dini bagi perkembangan *internal locus of control* guna menekan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada lingkungan yang penuh tekanan dan budaya yang menormalisasi kesulitan seperti fakultas teknik.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik; adverse childhood experiences (ACEs); locus of control; mahasiswa teknik*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSE CHILDHOOD
EXPERIENCES AND LOCUS OF CONTROL WITH ACADEMIC
PROCRASTINATION IN STUDENTS OF THE FACULTY OF
ENGINEERING OF DIPONEGORO UNIVERSITY**

Melani Dwi Aryanti¹, Annastasia Ediat¹

15000122120019

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: melani25arynt@gmail.com

ABSTRACT

Engineering students face a high-pressure academic environment and a culture that normalizes difficulty, such that a history of Adverse Childhood Experiences (ACEs) and locus of control tendencies are presumed to influence their ability to manage academic demands and trigger academic procrastination. This study aimed to examine the relationship between ACEs, internal locus of control, and external locus of control with academic procrastination among students of the Faculty of Engineering, Diponegoro University, both partially and simultaneously. The study employed a non-experimental design with a quantitative correlational (cross-sectional) approach involving 125 students (male = 73; female = 52) selected through accidental sampling. Data were collected using the MAPS-15 ($\alpha = 0.729$), the WHO ACE-IQ ($\alpha = 0.722$), and the Locus of Control Scale ($\alpha = 0.947$), and analyzed using simple and multiple linear regression. Results showed that ACEs had a significant positive relationship with academic procrastination ($t = 2.262$; $p = 0.025$; $R^2 = 0.040$), internal locus of control had a significant negative relationship ($t = -3.491$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.090$), and external locus of control had a significant positive relationship ($t = 2.190$; $p = 0.030$; $R^2 = 0.038$). Simultaneously, the combination of ACEs and internal locus of control ($F = 7.508$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.110$) as well as ACEs and external locus of control ($F = 4.131$; $p = 0.018$; $R^2 = 0.063$) were also significantly related to academic procrastination. These findings underscore the importance of a safe environment from an early age for the development of internal locus of control in order to reduce academic procrastination, particularly within high-pressure environments and cultures that normalize difficulty, such as engineering faculties.

Keywords: *academic procrastination; adverse childhood experiences (ACEs); locus of control; engineering students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahap perkembangan, mahasiswa memasuki tahap dewasa awal yaitu sekitar usia 18-25 tahun. Rentang usia ini merupakan fase transisi kehidupan di mana individu tidak lagi berada pada tahap remaja, namun juga belum sepenuhnya dewasa (Arnett, 2000; Santrock, 2010). Tahap ini identik dengan proses eksplorasi dan eksperimen yang sering kali disertai gejolak emosional, seiring dengan meningkatnya kompleksitas peran dan tanggung jawab dibandingkan dengan tahap sebelumnya (Putri, 2019). Selain itu, tahap ini juga ditandai dengan penyesuaian diri terhadap berbagai harapan sosial dan pola kehidupan yang baru (Hurlock, 1980). Dalam konteks tersebut, mahasiswa tidak hanya memiliki tanggung jawab utama untuk memenuhi tuntutan akademik yang menjadi bagian inti dari proses pendidikan, melainkan juga menjalankan peran sebagai individu yang berkembang secara personal dan sosial.

Sebagai individu yang berada pada fase transisi perkembangan, mahasiswa idealnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif, yang dicirikan oleh kemampuan membuat perencanaan, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu secara realistis (Britton & Tesser, 1991). Kemampuan manajemen waktu ini juga erat kaitannya dengan regulasi diri yang matang. Menurut Zimmerman (2000), mahasiswa yang mempunyai pengelolaan diri yang baik dapat dengan aktif mengarahkan kognisi, motivasi, dan sikap mereka guna meraih target akademik

yang sudah ditentukan. Sehingga melalui internalisasi kedua aspek tersebut, mahasiswa dapat memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tepat waktu tanpa menunda dan menjadi pembelajar yang otonom dan adaptif terhadap tekanan (Pintrich, 2004; Steel, 2007).

Namun, dalam praktiknya, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai hambatan dan tantangan yang berasal dari interaksi aspek kehidupan personal, sosial, dan akademik. Dinamika antar-aspek kehidupan tersebut dapat menimbulkan tekanan yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan secara efektif. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan, salah satu respons yang sering muncul untuk mengurangi tekanan atau perasaan tidak nyaman adalah dengan menunjukkan perilaku penghindaran seperti menunda mengerjakan suatu pekerjaan (Steel, 2007). Perilaku ini dikenal sebagai prokrastinasi, yaitu perilaku menunda yang dilaksanakan secara intensional dan sukarela walaupun individu menyadari konsekuensi merugikan dari perilaku tersebut (Steel, 2007). Dalam konteks akademik, perilaku ini disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tidak hanya berupa menunda mengerjakan tugas, melainkan juga menyangkut pola perilaku belajar yang tidak efektif, seperti rendahnya alokasi waktu belajar dan ketidakteraturan dalam belajar (Brahma & Saikia, 2023).

Realitas di lapangan menunjukkan kondisi yang sangat kontras dengan kondisi ideal tersebut. Prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena global yang banyak dialami mahasiswa, dengan estimasi prevalensi berkisar 70–90% mahasiswa pernah melakukan perilaku ini (Fentaw dkk., 2022; He, 2017).

Penelitian Fentaw dkk., (2022) di Ethiopia yang melibatkan 323 mahasiswa menemukan hampir 80% mahasiswa sering menunda pekerjaan akademik dengan bentuk tugas yang paling sering ditunda adalah tugas presentasi (68,7%). Di Indonesia, hasil penelitian Muyana (2018) terhadap 229 mahasiswa menunjukkan bahwa 1% dalam kategori prokrastinasi akademik yang sangat tinggi, 70% dalam kategori tinggi, dan 29% dalam kategori rendah. Selain itu, tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tergolong sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan jika perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang umum dijumpai di kalangan mahasiswa.

Fenomena ini semakin terlihat ketika ditinjau secara spesifik pada mahasiswa dari rumpun ilmu teknik. Studi *cross-sectional* oleh Alaya dkk., (2021) yang membandingkan 1.019 mahasiswa dari tiga rumpun ilmu berbeda, yaitu kedokteran, hukum, dan teknik menemukan bahwa mahasiswa teknik memiliki risiko dua kali lebih besar untuk melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan kedua jurusan lainnya. Studi yang sama juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki korelasi positif dengan kegagalan akademik dan korelasi negatif dengan keberhasilan akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari rumpun ilmu dengan beban tugas teknis seperti fakultas teknik memiliki kerentanan yang secara empiris lebih besar terhadap perilaku penundaan dibandingkan rumpun ilmu lain.

Temuan ini sejalan dengan karakteristik tugas akademik di fakultas teknik yang cenderung bersifat kumulatif dan saling bergantung satu sama lain, seperti laporan praktikum, tugas rancang (*design task*), dan tugas kelompok umumnya

memiliki tenggat waktu berurutan yang ketat, sehingga penundaan pada satu tugas berpotensi menimbulkan efek berantai pada tugas-tugas berikutnya. Kondisi ini berbeda dengan rumpun ilmu lain yang tugasnya cenderung lebih independen satu sama lain. Prokrastinasi pada konteks ini pun tidak berhenti pada penurunan performa individu semata, tetapi juga berpotensi merugikan anggota kelompok lain dalam tugas kolaboratif, mengingat besarnya proporsi tugas berbasis kelompok (diskusi kelompok, praktikum, dan proyek rancang) dalam kurikulum pendidikan teknik.

Meskipun demikian, kajian literatur mengenai prokrastinasi akademik yang secara spesifik menyorot mahasiswa teknik di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian prokrastinasi akademik di Indonesia justru banyak dilakukan pada mahasiswa rumpun ilmu sosial, pendidikan, dan psikologi (Mardiani dkk., 2021; Muyana, 2018; Saman, 2017). Kelangkaan penelitian serupa pada populasi mahasiswa teknik di Indonesia ini kontras dengan temuan Alaya dkk., (2021) yang justru menunjukkan bahwa rumpun ilmu teknik memiliki risiko prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan rumpun ilmu lain. Kesenjangan antara tingginya risiko empiris dan minimnya kajian spesifik pada populasi ini semakin menegaskan urgensi penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi teknik Indonesia.

Kondisi tersebut turut didukung melalui survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 21 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil survei menunjukkan bahwa 42,9% responden sering merasa kewalahan dengan beban

perkuliahan, 28,6% kadang-kadang, 19% jarang, dan 9,5% tidak pernah. Sebanyak 52,4% responden mengaku sering mengalami stres akibat tuntutan akademik, 33,3% kadang-kadang, 4,8% jarang, dan 9,5% tidak pernah. Dalam hal manajemen waktu, salah satu indikator utama prokrastinasi akademik menurut Brahma dan Saikia (2023), sebanyak 47,6% responden menyatakan kadang-kadang mengalami kesulitan mengatur waktu akibat tuntutan akademik, 23,8% jarang, 19% sering, dan 9,5% tidak pernah. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil pertanyaan terbuka. Salah satu responden mengungkapkan bahwa kesulitan yang dirasakan berkaitan dengan manajemen waktu, jarak tempat tinggal yang jauh dari kampus, serta perilaku menunda tugas. Selain itu, respon jawaban lainnya juga mengungkap sejumlah keluhan berulang seperti beban akademik yang tinggi (praktikum, tugas, dan deadline), konflik peran antara tuntutan akademik dan kegiatan non-akademik, kesulitan memahami materi perkuliahan, tantangan adaptasi lingkungan dan kehidupan mandiri, kelelahan atau *burnout*, serta masalah kesehatan mental. Tingginya proporsi mahasiswa yang melaporkan kesulitan manajemen waktu disertai adanya salah satu responden yang melakukan prokrastinasi akademik ini menjadi indikasi awal bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik cukup relevan untuk ditelusuri lebih lanjut pada populasi mahasiswa Fakultas Teknik UNDIP.

Tingginya keluhan akademik pada survei pendahuluan di atas tidak lepas dari karakteristik struktural pendidikan di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro itu sendiri. Fakultas Teknik Universitas Diponegoro menaungi 12 program studi sarjana (S-1), yaitu Teknik Sipil, Arsitektur, Teknik Kimia, Teknik Mesin, Teknik Elektro, Perencanaan Wilayah dan Kota, Teknik Industri, Teknik Lingkungan,

Teknik Perkapalan, Teknik Geodesi, Teknik Geologi, dan Teknik Komputer. Serta berapa di antaranya bahkan menyelenggarakan kelas *International Undergraduate Program* (IUP) dengan pengantar bahasa Inggris dan tuntutan kompetensi global. Setiap program studi mensyaratkan beban studi antara 144–149 satuan kredit semester (SKS) yang harus diselesaikan dalam rentang 8 hingga 14 semester dengan status mahasiswa penuh waktu (*full-time*).

Karakteristik metode pembelajaran di seluruh program studi Fakultas Teknik Universitas Diponegoro juga secara konsisten menggabungkan kuliah tutorial dan *Student Centered Learning* (SCL) dengan komponen praktikum dan tugas berbasis proyek. Pada beberapa program studi, seperti Teknik Industri dan Teknik Lingkungan, metode ini secara eksplisit mencakup *Problem-Based Learning*, praktikum, dan praktikum terintegrasi (*integrated practicum*), sementara program studi berbasis rancang seperti Arsitektur dan Perencanaan Wilayah dan Kota menambahkan komponen studio desain dan portofolio sebagai bagian dari asesmen. Struktur pembelajaran semacam ini menghasilkan beban tugas yang bersifat majemuk dalam satu semester, yaitu kuliah teori, praktikum laboratorium, tugas rancang/studio, serta laporan tertulis, yang sejalan dengan gambaran kompleksitas tuntutan akademik fakultas teknik yang menjadi konteks struktural mengapa mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro rentan mengalami kesulitan manajemen waktu dan berpotensi melakukan prokrastinasi akademik. Kompleksitas struktural inilah yang menjadi dasar untuk memahami faktor-faktor psikologis apa saja yang mendorong mahasiswa Fakultas Teknik Undip melakukan prokrastinasi akademik, sebagaimana akan diuraikan pada bagian berikut.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang tidak hanya muncul melalui satu penyebab, melainkan ditentukan oleh berbagai aspek yang saling berkaitan dan membentuk pola perilaku tertentu (Nabila, 2023). Faktor internal seperti perfeksionisme, kecemasan, rendahnya motivasi, dan lemahnya kemampuan regulasi diri dapat mendorong munculnya perilaku menunda. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan akademik, kondisi lingkungan belajar, serta tuntutan sosial juga turut berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik (Ferrari dkk., 1995; Nabila, 2023). Pada studi meta-analisis yang dilakukan Steel (2007) prokrastinasi akademik berasal dari dua aspek, yakni individu dan karakteristik tugas. Aspek individu berhubungan melalui aspek kepribadian, sementara karakteristik tugas berkaitan dengan tingkat ketidak menyenangkan tugas (*task aversiveness*) serta jarak waktu antara penyelesaian tugas dengan *reward* atau konsekuensi yang diterima. Husain dkk., (2023) menyebutkan bahwa faktor internal maupun eksternal masing-masing berkontribusi sebesar 85% dan 89,5% terhadap perilaku prokrastinasi. Kedua angka ini merepresentasikan kontribusi dari sudut pandang yang berbeda dan tidak bersifat kumulatif atau saling eksklusif, mengingat kedua faktor tersebut secara empiris dapat muncul dan berinteraksi secara bersamaan pada individu yang sama. Penelitian lain juga menyebutkan penyebab tambahan, seperti manajemen waktu yang buruk, lingkungan tempat tinggal, kelelahan, terlalu banyak aktivitas, serta kurangnya pengawasan (Cahyono, 2020; Handoyo dkk., 2020; Jadidah dkk., 2023). Sejumlah faktor tersebut, khususnya tekanan akademik dan kelelahan sejalan dengan keluhan yang muncul pada survei pendahuluan

mahasiswa Fakultas Teknik Undip, sehingga penting untuk ditelusuri lebih jauh akar psikologisnya.

Lebih jauh, prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor situasional atau karakteristik tugas, melainkan faktor psikologis yang lebih mendasar dan berkembang melalui pengalaman dalam lingkungan keluarga dan sosial. Scher dan Ferrari (2000) menegaskan bahwa dinamika keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya perilaku penundaan. Pola pengasuhan yang kurang suportif, penuh tekanan, serta minim kehangatan dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi melalui munculnya stres, kecemasan, dan perasaan tidak berharga (Mahasneh dkk., 2016; Nalwa & Tripathi, 2024). Ma dan Song (2023) juga menunjukkan bahwa pengabaian emosional dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik melalui berkurangnya rasa koneksi diri masa depan. Temuan serupa dikemukakan oleh Ma dan Chen (2022), di mana kekerasan verbal dan emosional pada anak dapat menurunkan kemampuan manajemen waktu, yang berperan sebagai mediator munculnya prokrastinasi. Mengingat manajemen waktu juga menjadi salah satu keluhan paling dominan pada survei pendahuluan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, temuan-temuan ini mengindikasikan perlunya penelusuran terhadap akar pengalaman masa lalu yang mungkin turut membentuk pola tersebut.

Pengalaman negatif pada masa kanak-kanak dikaji dalam literatur sebagai *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), yaitu serangkaian peristiwa yang menimbulkan stres atau trauma seperti kekerasan, pengabaian, serta disfungsi keluarga yang terjadi sebelum usia 18 tahun (Felitti dkk., 1998). Penganiayaan

psikologis masa kanak-kanak secara signifikan memengaruhi atribusi kognitif, regulasi emosi, perkembangan kepribadian, dan adaptasi sosial anak, yang menimbulkan konsekuensi negatif yang lebih serius pada masa remaja dan awal dewasa (Li dkk., 2022), termasuk meningkatnya risiko stres, kecemasan, depresi, dan berbagai masalah perilaku yang mengindikasikan terbentuknya mekanisme koping maladaptif (Baktiar dkk., 2023; Felitti dkk., 1998; Herzog & Schmahl, 2018). Dalam konteks akademik, *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) menjadi fenomena yang cukup umum pada mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Muwanguzi dkk., (2023) terhadap 653 mahasiswa di Uganda menunjukkan hampir 99,8% melaporkan mengalami minimal satu *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Hal ini berpotensi memunculkan berbagai perilaku maladaptif yang berdampak pada prestasi akademik dan pertumbuhan pribadi (Li dkk., 2022). Dampak tersebut tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, terganggunya kemampuan regulasi diri, serta rendahnya resiliensi (Baird, 2024; Gresham & Karatekin, 2023; Tahani dkk., 2023). Salah satu dampak *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dalam akademik adalah prokrastinasi akademik itu sendiri, di mana penelitian Ma dan Chen (2022) menyebutkan jika pengalaman negatif pada masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan karakteristik individu dan mekanisme koping yang meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan dan ketidaknyamanan yang dirasakan, sekaligus sebagai upaya menentang orang tua.

Penelitian oleh Roazzi dkk., (2016) menyebutkan bahwa individu dengan riwayat penganiayaan sejak dini cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan rasa otonomi dan kompetensi yang didasarkan pada keyakinan seseorang mampu mengendalikan peristiwa di sekitarnya atau yang disebut sebagai *locus of control* (Findley & Cooper, 1983). Individu dengan kecenderungan *internal locus of control* beranggapan bahwa peristiwa dalam hidupnya merupakan hasil dari usaha dan keputusan sendiri, sementara individu dengan kecenderungan *external locus of control* memandang bahwa peristiwa yang terjadi ditentukan oleh aspek di luar diri. Tyler dkk. (2020) menambahkan bahwa *locus of control* tercipta melalui pengalaman sosial sejak kecil, di mana lingkungan yang suportif dan memberikan otonomi akan mendorong tumbuhnya *internal locus of control*, sedangkan lingkungan negatif akan menghambat kemampuan regulasi diri dan mendorong terbentuknya *external locus of control*. Sejalan dengan itu, Roazzi dkk., (2016) menyebutkan bahwa pola asuh yang penuh penolakan, kontrol tinggi, kurang kehangatan, dan ketidakpastian dapat memperkuat dominasi *external locus of control* pada anak.

Pada umumnya, seiring dengan bertambahnya usia, *locus of control* individu akan bergeser ke arah internal sebagai tanda perkembangan kognitif (LaMontagne, 1984). Namun pada individu yang terpapar *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) cenderung akan mempertahankan *external locus of control* mereka. Kondisi ini berkaitan dengan persepsi bahwa individu tidak memiliki kendali atas hidupnya dan memandang kejadian yang dialami sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah. Persepsi ini dipahami sebagai bentuk adaptasi defensif yang realistis terhadap

lingkungan yang tidak aman dan juga bukti kepasifan, rasa ketidakberdayaan, dan gejala internalisasi pada individu yang mengalami kekerasan pada masa kecil (Bolger & Patterson, 2001; Cole & Putnam, 1992; Drapeau & Perry, 2004).

Locus of control disebutkan sebagai salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik (Panda & Singh, 2022), di mana *internal locus of control* berkorelasi negatif dan *external locus of control* berkorelasi positif dengan kecenderungan menunda tugas (Ernima dkk., 2016; Kalia dkk., 2023). Temuan Prawitasari & Suhendri (2024) bahkan menunjukkan jika *internal locus of control* berperan signifikan dalam menurunkan potensi prokrastinasi akademik mencapai 90%, karena individu dengan kecenderungan tersebut mampu memotivasi diri sendiri, menunda kesenangan sesaat, dan tekun dalam mencapai tujuan, sehingga perilaku seperti prokrastinasi akademik relatif lebih dapat dihindari (Khasanah & Panduwinata, 2022).

Dampak dari kerentanan psikologis yang bersumber dari masa lalu serta *locus of control* akan jauh lebih kompleks dan destruktif ketika individu dihadapkan pada lingkungan akademik dengan tingkat tekanan yang tinggi. seperti fakultas teknik. Karakteristik mahasiswa teknik dibentuk oleh tuntutan yang masif untuk menyelesaikan studi tepat waktu, menyelesaikan tugas perkuliahan yang padat, diskusi kelompok, menghadiri seminar, hingga terlibat aktif dalam kegiatan organisasi kampus. Sebagai bagian dari rumpun sains dan teknologi, proses pembelajaran fakultas teknik tidak hanya berlangsung secara teoritis di dalam kelas, melainkan dilengkapi juga dengan kegiatan praktikum dan penyusunan laporan di luar kelas yang semakin menambah kompleksitas tuntutan akademik. Lebih dari

sekadar tuntutan akademik, lingkungan pendidikan teknik juga dibentuk oleh budaya yang menekankan tingkat kesulitan dan tekanan sebagai bagian dari proses pembelajaran (Godfrey & Parker, 2010). Budaya ini disebut dengan *meritocracy of difficulty*, yaitu pandangan bahwa keberhasilan mahasiswa sering kali diukur dari kemampuan mereka bertahan dalam tekanan dan kesulitan akademik (Stevens dkk., 2007). Beban tugas yang berat serta ekspektasi yang tinggi juga menciptakan lingkungan yang sarat dengan pengalaman “penderitaan bersama” (*shared hardship*) atau mentalitas seperti pelatihan intensif (*bootcamp mentality*), yang membentuk persepsi bahwa stres merupakan hal yang wajar dan tidak terpisahkan dari proses pendidikan teknik (Godfrey & Parker, 2010). Budaya ini berkontribusi pada normalisasi tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa teknik, dan diwariskan melalui interaksi sosial antar mahasiswa senior kepada mahasiswa baru, yang kemudian menjadi sebuah dinamika kontekstual yang berpotensi turut membentuk bagaimana mahasiswa teknik merespons kecenderungan menunda tugas mereka sendiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa teknik menghadapi beragam sumber tekanan, seperti kurangnya waktu istirahat, kekhawatiran terhadap nilai, tingkat kompetisi yang tinggi, serta kompleksitas tuntutan akademik (Beiter et al., 2015; Jensen & Cross, 2019; Ross et al., 1999; Schneider, 2007). Indikasi budaya semacam ini turut tercermin dalam keluhan terbuka mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro pada survei pendahuluan, yang secara konsisten menyebutkan *burnout*, kelelahan, dan tekanan akademik sebagai bagian dari pengalaman perkuliahan sehari-hari, sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa teknik secara umum berisiko lebih besar mengalami

kecemasan dan gangguan suasana hati dibandingkan mahasiswa lainnya (Danowitz & Beddoes, 2018).

Tuntutan akademik yang masif dan kompleks di lingkungan pendidikan tinggi teknik tidak selalu diimbangi dengan kapasitas psikologis mahasiswa untuk meresponsnya secara adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkontribusi terhadap penggunaan strategi koping negatif, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Xue dkk., 2025). Fenomena ini juga ditemukan secara spesifik pada mahasiswa teknik, di mana prokrastinasi berfungsi sebagai bentuk strategi regulasi emosi untuk menghindari emosi tidak menyenangkan yang muncul akibat beban tugas yang berat (Obenza dkk., 2025). Kesenjangan ini diperparah karena prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik bukan sekadar masalah kemalasan situasional atau konsekuensi tak terhindarkan dari beban tugas semata, melainkan berakar dari faktor psikologis yang lebih mendasar, seperti kecenderungan *locus of control* dan pengalaman negatif di masa lalu yang dibawa hingga bangku perkuliahan (Ma & Chen, 2022; Scher & Ferrari, 2000). Penundaan yang terus-menerus ini membawa konsekuensi fatal bagi mahasiswa teknik secara khusus, mulai dari penurunan kualitas laporan praktikum dan tugas rancang akibat pengerjaan yang terburu-buru, risiko tindakan tidak etis seperti plagiarisme, hambatan pada penyelesaian tugas berjenjang (*chain of deadlines*) yang menjadi karakteristik kurikulum teknik, hingga gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, perasaan bersalah, takut gagal, rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya kemandirian (Patrzek dkk., 2015; Ramadhani dkk., 2026; Solomon & Rothblum, 1984). Pada mahasiswa Fakultas Teknik

Universitas Diponegoro khususnya, dampak ini berpotensi lebih kompleks mengingat keterkaitan antar-tugas praktikum dan proyek rancang yang bersifat berjenjang, di mana keterlambatan pada satu tahapan dapat menghambat penyelesaian tahapan berikutnya dalam satu mata kuliah maupun semester.

Research gap dalam topik ini terletak pada keterbatasan studi terdahulu dalam dua hal. Pertama, dari sisi variabel Y, penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik di Indonesia masih relatif terbatas dibandingkan penelitian prokrastinasi pada mahasiswa secara umum. Kedua, dari sisi variabel X, penelitian mengenai prokrastinasi akademik selama ini umumnya diteliti secara terpisah dan lebih banyak berfokus pada variabel seperti *burnout*, *distress*, motivasi, dan *self-efficacy*, sementara penelitian yang mengintegrasikan pengalaman masa kanak-kanak khususnya *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *locus of control* dalam satu model pada mahasiswa teknik di Indonesia masih sangat terbatas. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada analisis keterkaitan antara pengalaman negatif masa lalu dan *locus of control* disertai implikasinya terhadap perilaku prokrastinasi akademik, secara khusus pada populasi mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Mengingat prokrastinasi akademik dapat menghambat pencapaian akademik serta adanya potensi dampak jangka panjang dari *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek psikologis yang mendasari perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
2. Apakah terdapat hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
3. Apakah terdapat hubungan antara *external locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
4. Apakah terdapat hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
5. Apakah terdapat hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *external locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
2. Menguji hubungan antara *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?

3. Menguji hubungan antara *external locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
4. Menguji hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?
5. Menguji hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *external locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S-1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini semoga mampu berkontribusi mengenai pengembangan ilmu psikologi pendidikan dengan menambah serta mengisi kesenjangan literatur mengenai hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), *locus of control*, dan prokrastinasi akademik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Temuan studi ini bisa menambah wawasan mahasiswa tentang pengaruh pengalaman masa lalu dan pola kendali diri terhadap kecenderungan menunda tugas akademik.

b. Bagi Instansi

Temuan studi ini bisa menjadi acuan saat merancang intervensi atau program pengembangan diri yang bertujuan membantu mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik secara lebih efektif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan studi ini bisa menjadi acuan bagi studi-studi berikutnya dengan menyediakan dasar teoritis dan metodologis melalui pengujian *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan *locus of control* dengan prokrastinasi akademik. Sekaligus memungkinkan peneliti selanjutnya mereplikasi studi, mengeksplorasi variabel tambahan, atau merancang intervensi yang lebih spesifik.