

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Terkait Tugas Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultang Agung Semarang

Sania Nora Rahma¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

¹ Mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:

Email : luhputu@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir fakultas ekonomi di UNISSULA. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA sebanyak 527 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur yakni skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,967 dan 0,920. Hasil analisis korelasi pearson didapatkan rxy sebesar -0,873 dengan skor sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan atas adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir prodi manajemen di UNISSULA. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Skripsi

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and procrastination behavior related to thesis assignments in final semester students of the faculty of economics at UNISSULA. The population used in this study were 527 students of the Faculty of Economics at UNISSULA. The sampling technique used cluster random sampling technique. Data collection uses two measuring instruments, namely the self-control scale and academic procrastination with a reliability coefficient of 0.967 and 0.920. Pearson correlation analysis results obtained rxy of -0.873 with a sig score. = 0,000 ($p < 0,01$). This explains the existence of a very significant negative relationship between self-control and academic procrastination behavior in relation to thesis assignments in final semester management study program students at UNISSULA. Where the higher the self-control possessed by students, the lower the academic procrastination they have.

Keywords: Self-Control, Academic Procrastination, Thesis

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah penerus bangsa dalam bidang pendidikan yang menjadi bagian dari institusi. Mahasiswa dituntut untuk dapat berprestasi dan juga aktif baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Dalam bidang akademik sendiri, mahasiswa akan diminta agar mampu menuntaskan tugas yang telah didapatkan dengan baik dan secara tepat waktu. Semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka akan semakin banyak juga tugas yang akan didapatkan dan mahasiswa harus bisa menyelesaikannya sesuai dengan waktu yang telah diberikan (Susanti & Nurwidawati, 2014). Mahasiswa yang telah berada pada tingkat akhir akan menghadapi tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi. Tugas akhir dapat terselesaikan dengan tepat waktu apabila seorang mahasiswa memiliki pengendalian diri yang baik dalam membagi waktunya, tetapi sebagian mahasiswa sering kali tidak sadar bahwa telah menunda dalam mengerjakan tugas akhir yang disebabkan karena terlalu sibuk mengerjakan tugas lainnya yang menurut mereka lebih menyenangkan. Apabila seorang mahasiswa tidak mempunyai sikap disiplin dalam dirinya sendiri bahkan sampai tidak mampu memenejemen waktunya dalam berkegiatan juga mengontrol dirinya secara baik, maka tugas yang telah mahasiswa dapatkan sebelumnya tidak akan selesai secara tepat waktu atau condong individu atau mahasiswa tersebut akan melakukan penundaan atau yang biasa disebut dengan istilah prokrastinasi (Moh. Soleh et al., 2022).

Kata prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti mendorong maju dan tambahan kata “crastinus” yang berarti keputusan besok, sehingga apabila dua kata tersebut disatukan maka akan membentuk kalimat prokrastinasi yang berartikan menunda hingga hari selanjutnya (Abdillah & Fitriana, 2021). Menurut (Novera & Thomas, 2018) prokrastinasi akademik yaitu suatu perilaku menunda-nunda terhadap kegiatan akademik dan membuat seorang individu tidak dapat mencapai kinerja dengan optimal, sehingga dapat menimbulkan konsekuensi baik dalam emosional, fisik, maupun akademik.

Menurut (Basri, 2018) prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Apabila seorang mahasiswa tidak dapat mengontrol diri dengan baik dalam berkegiatan, maka mahasiswa tidak akan menyelesaikan tugas skripsi secara tepat waktu atau mahasiswa akan cenderung menunda tugas yang biasa disebut prokrastinasi (Soleh et al., 2020). Perilaku ini berdampak buruk dan mengakibatkan suatu kegagalan pada seseorang. Individu menganggap bahwa skripsi tersebut sebagai beban yang sangat berat dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga akhirnya skripsi menjadi terhambat dan tidak selesai. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktunya dengan baik, sehingga ada kecendrungan untuk tidak segera memulai suatu tugas yang telah diberikan waktu yang lama.

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri, self cunsciuous, rendahnya self esteem, self-efficacy, dan kecemasan sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Apabila individu merupakan mahasiswa tingkat akhir, yang mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan skripsi, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mahasiswa akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mahasiswa mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya. Sehingga akan sesegera mungkin menyelesaikan skripsinya tanpa menunda – nundanya.

Kontrol diri merupakan faktor internal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya dan menghindari diri dari konsekuensi negatif (Putra & Rustika, 2019). (Stavrova et al., 2020) mengatakan kemampuan seseorang dalam membentuk, mengatur, dan mengontrol perilaku dengan menanamkan nilai moral guna menggapai kesuksesan dan perasaan bahagia dalam hidup disebut kontrol diri. Sedangkan Gottfredson dan Hirschi (dalam Saed, 2019) mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah suatu kapasitas dan kemampuan dari individu untuk mengontrol emosi, perilaku, dan kognisi. Seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah maka akan sulit untuk membagi waktunya antara kuliah dengan aktivitas-aktivitas lainnya, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah jika mendapat suatu masalah cenderung lama untuk menyelesaikan masalahnya tersebut, sebab seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah sulit untuk mengarahkan perilakunya ke arah yang positif, namun sebaliknya jika seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka individu tersebut dapat mengatur dan mengontrol perilakunya untuk ke arah yang positif, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah mampu membaca situasi lingkungannya, bagaimana seharusnya bereaksi jika mendapat suatu masalah.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, hasil temuan dilapangan, dan hasil penelitian dari penelitian terdahulu, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol diri dengan Perilaku Prokrastinasi Terkait Tugas Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan terdapat 105 mahasiswa sebagai subjek penelitian dari seluruh mahasiswa fakultas ekonomi manajemen dan akuntansi angkatan 2020. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* merupakan teknik ini menetapkan syarat tertentu untuk memperoleh sample seperti menggunakan kriteria ataupun ciri-ciri tertentu. Pengambilan data menggunakan dua skala, skala kontrol diri, dan prokrastinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kontrol Diri	110,9	23,084	0,131	0,128	> 0,05	Normal
Prokrastinasi Akademik	84,2	18,581	0,160	0,252	> 0,05	Normal

Penelitian ini menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data. Metode ini merujuk pada teori *Kolmogorov-Smirnov* yang membandingkan distribusi item yang diuji normalitasnya dengan distribusi normal standar. Distribusi normal sendiri adalah data yang telah diubah menjadi *z-score* dan diasumsikan sebagai data yang normal. Keuntungan dari metode ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi antar peneliti. Hasil analisis data yang diperoleh dari kedua variabel yang diteliti didapatkan hasil dengan taraf signifikansi sebesar 0,128 dan 0,252 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

Uji linearitas yang telah dilakukan pada kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik diperoleh *F*linier sebesar 627,319 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung memiliki linearitas atau terdapat sebanyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus..

Pada uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,873$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomidi UNISSULA. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki. Maka dari itu, hipotesis penelitian di terima.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari rangkaian hasil penelitian adalah hipotesis di terima yaitu terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir prodi ekonomi UNISSULA. Dimana semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal tersebut berlaku sebaliknya

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. 2, *Jurnal Edukasi*. no. 1
- Aisy, Dea Farah, and Sugiyo Sugiyo (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma n 1 kedungwuni. *KONSELING EDUKASI Journal of Guidance and Counseling* 5, no. 2 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>.
- Amelia, K. I., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas x ips di sma negeri 2 mukomuko. *Consilia : jurnal ilmiah bimbingan dan konseling*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.8288>
- Arifani, H., & Purnami, A. S. (2015). Hubungan self efficacy, motivasi, dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar matematika siswa kelas viii smp se-kecamatan kraton yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 25–32.

- Ariyanto, Roni, Netrawati Netrawati, and Yusri Yusri (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 2 (July 15, 2019). <https://doi.org/10.24036/00119>.
- Azalia, Noven, Muswardi Rosra, and Redi Eka Andriyanto (2016). Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan *Jurnal Pendidikan Universitas Muhammadiyah*
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. 1(2). <https://doi.org/10.24036/00109kons2019>
- Basri, A. Said Hasan (2018). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 14, no. 2 (February 3, 2018). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>.
- Chairunnisa, Vinda, and Dika Sahputra (2019). Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal UMS*.
- Devayanti, Putu Veren. "HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN" 10 (2022).
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self control) Siswa Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). *At-Taujih*, 1(69), 5–24
- Fasilita, Dina Audi (2012). Kontrol diri terhadap perilaku agresif ditinjau dari usia satpol pp kota semarang, *E-Journal Pendidikan At-Tabayyah*.
- Fitriya, Fitriya, and Lukmawati Lukmawati (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (stikes) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1. <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>.
- Fitriyani, N. (2020). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi uin raden fatah palembang. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Ghufron M. N, Rini R.S. (2017). Teori-teori Psikologi (ed. 2). Ar Ruz Media: Yogyakarta
- Gultom, Sitiayu Anisa, Natalia Dewi Wardani, and Alifiati Fitrikasari (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik, *Jurnal Akademisi* 7, no. 1
- Jannah, Miftahul. (2018). Academic procrastination (conduct academic delay) students faculty of education surabaya state university, *Jurnal Pengembangan Pendidikan*
- Moh. Soleh, Moh Irfan Burhani, and Luthfi Atmasari. (2022). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi iain kediri. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 2: 104–15. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i2.366>.
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1:45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

- Nafeesa, (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *anthropos: jurnal antropologi sosial dan budaya. Journal of Social and Cultural Anthropology*. 4, no. 1: 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>.
- Novera, Della Army, and Partono Thomas (2018). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi, *E-Journal Universitas Medan Area*.
- Novia, N. (2004). Hubungan kontrol diri dengan perilaku impulsive buying pada mahasiswa psikologi pengguna aplikasi belanja online di universitas X. *Jurnal Pendidikan UMY*
- Novita Alya Ananti, Siti Aulia Rahmah, Vazha Dwi Putri, and Lucky Purwantini (2024). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 1: 121–32. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.177>.
- Nurjan, Syarifan. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman* 1, no. 1: 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>.
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *jurnal penelitian psikologi*, 9(1), 76–84. *Jurnal UNS*.
- Putra, Anak Agung Made Teguh Ananta Sukarena, and I Made Rustika (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 02: 249. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p04>.
- Putri, Megawati Silvia, Daharnis Daharnis, and Zikra Zikra (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor* 6, no. 1): 1. <https://doi.org/10.24036/02017616441-0-00>.
- Rahmania, Andi Maulida, Widjajaning Budi, and Dessy Nur Utami (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah pesisir surabaya. *Jurnal Psikologi* 19 (2021).
- Saed, Omid. (2019). the roles of self-regulation and self-control in procrastination. *psychology and behavioral science International. Journal* 13, no. 2. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>.
- Saija, Alessandra, Parningotan Y. Silalahi, Johan B. Bension, and Sulfiana Sulfiana (2020). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas pattimura ambon. *Molucca Medica*, , 38–42. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38>.
- Sari, W. P. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna facebook. *Jurnal Neo Societal*, 4, 827–843. https://www.researchgate.net/publication/329544445_Fromm's_Critique_of_Consumerism_and_Its_Impact_on_Education

-
- Stavrova, Olga, Tila Pronk, and Michail D. Kokkoris (2020). Finding meaning in self-control: the effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity* 19, no. 2: 201–18. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>.
- Syahrial, M., Netrawati, N., Sukma, D., & Ardi, Z. (2022). effect of task aversiveness and student academic procrastination. *Jurnal aplikasi iptek indonesia*, 6(2), 75-82.
- Warsiyah. (2015). Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan. *Yogyakarta: Trussmedia Grafika*.