

# **Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Eka Meilany Abdulrahman<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

**Herlan Pratikto<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

**Suhadianto<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

E-mail : [meilany25abdulrahman@gmail.com](mailto:meilany25abdulrahman@gmail.com)

## ***Abstract***

*Academic procrastination still often occurs in the education world, especially in final year students. Final year students have a final project called a thesis. One of the factors that influence academic procrastination is self-control. So this study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination in final year students. thesis totaling 87 students. Data collection techniques in this study used questionnaires with a measurement scale, namely the Likert scale with four intervals. The data analysis technique was using the Product Moment test using the program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.00 for windows. The results from this study indicate that there is a very significant negative relationship between self-control and academic procrastination in final year students. So it can be concluded that the existence of a negative relationship indicates that if the self-control possessed by students is high, the academic procrastination possessed by students will be lower, and vice versa if the self-control possessed by students is low, the level of academic procrastination will also be higher.*

**Keywords:** *Self control; Academic procrastination.*

## ***Abstrak***

*Prokrastinasi akademik masih sering terjadi dalam dunia pendidikan terlebih pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas akhir yang disebut dengan istilah skripsi. Salah satu faktor penyebab yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2017 fakultas psikologi yang sedang menempuh skripsi yang berjumlah 87 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penyebaran kuisioner dengan skala pengukuran yaitu skala likert dengan interval empat. Teknik analisis data dengan menggunakan uji Product Moment dengan menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.00 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya hubungan negatif menandakan apabila kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.*

**Kata Kunci:** *Kontrol diri; Prokrastinasi akademik.*

## 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. Skripsi merupakan salah satu karya tulis ilmiah yang terdiri atas pemaparan tulisan dari hasil yang diperoleh dari penelitian oleh peneliti sarjana S1 yang tentunya menjabarkan hasil pemaparan terhadap masalah maupun kejadian dalam bidang pengetahuan tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang telah ditentukan untuk diberlakukan (Tim Penyusun Penulisan Proposal Penelitian & Skripsi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya, 2016). Dalam pengerjaan skripsi ini terdapat proses yang disebut dengan bimbingan. Proses bimbingan dilaksanakan secara *online* selama pandemi *covid-19* sedang berlangsung.

Mahasiswa dituntut melakukan komunikasi dengan dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2 secara *online* dengan menggunakan media *online* yang telah disepakati bersama. Bimbingan skripsi yang dilakukan secara *online* ini adalah bimbingan yang dilakukan dengan cara tidak adanya pertemuan secara langsung baik antara dosen pembimbing dengan mahasiswa bimbingannya. Mahasiswa juga dapat melakukan bimbingan skripsi dimanapun dan kapanpun (Sukardi & Rozi, 2019). Pada umumnya mahasiswa akan mendapatkan kesempatan dalam pengerjaan skripsi dan menyelesaikannya selama satu semester. Namun pada kejadian nyatanya, masih terdapat banyak mahasiswa yang dalam menyelesaikan skripsinya memerlukan waktu yang panjang dan lebih dari satu semester (Aini & Mahardayani, 2011).

Dalam pengerjaan skripsi ini tentunya akan timbul rasa bosan pada mahasiswa, sehingga mahasiswa akan mengalihkannya seperti melakukan hal lain atau melakukan kegiatan lain yang jauh lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa sudah melakukan hal lain diluar skripsi maka mahasiswa akan cenderung untuk lupa akan tugas yang seharusnya dikerjakan maupun diselesaikan. 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 (Soleh, Burhan, & Atmasari, 2020).

Dilandasi dari hasil pengamatan dan wawancara yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, prokrastinasi akademik yang tentunya biasa dilakukan oleh mahasiswa yaitu terlambat dalam hal yang berhubungan dengan administrasi akademik, terlambat dalam pengumpulan tugas, terlambat menghadiri perkuliahan hingga terlambat dalam menyelesaikan studi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto, dkk., (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan kepada 500 mahasiswa Untag Surabaya menemukan bahwa sebesar 73% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam hal menuntaskan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas untuk membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda untuk belajar, 54,4% mahasiswa menunda untuk menuntaskan kegiatan yang

berhubungan dengan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa yang melakukan penundaan atau terlambat untuk segera masuk kelas. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa ini harus mendapatkan perhatian yang lebih serius.

Penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis (2019) terhadap 20 Mahasiswa sebagai subjek penelitian melalui beberapa pertanyaan terbuka yang diajukan melalui google form menunjukkan bahwa 10% subjek penelitian menganggap penyebab prokrastinasi akademik adalah kurangnya kemampuan manajemen waktu dan 15% mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menganggap bahwa perasaan cemas juga khawatir terhadap tugas yang diberikan menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penyebab timbulnya prokrastinasi akademik yang paling banyak dialami oleh 80% subjek penelitian yaitu mahasiswa menganggap bahwa tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit, dan menganggap waktu pengumpulan tugas yang masih lama.

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 (Ghufroon & Risnawita, 2019 dalam Abdillah & Fitriana, 2021). Menunda tugas adalah hal yang masih dianggap wajar bagi sebagian banyak orang dan sering dilakukan namun, perilaku menunda-nunda ini tentu mempunyai dampak yang cukup serius dalam kehidupan sehari-hari diantaranya lainnya, yaitu dapat menyebabkan tingkat produktivitas seseorang menurun juga merusak kesehatan mental serta kualitas seseorang dalam kerja. Prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Herawati & Suyahya, 2019). Ferrari (dalam Muyana, 2018) mengemukakan bahwa menunda dalam mengerjakan tugas akademik disebut dengan istilah prokrastinasi akademik, yaitu suatu perilaku yang menunda-nunda baik dari memulai mengerjakan ataupun hingga menyelesaikan tugas-tugas akademik yang telah diberikan. Menurut Novela & 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 Suriyah dan Tjundjing (2007) prokrastinasi akademik terdiri dari 4 aspek, yaitu; *Perceived time*, yaitu kemungkinan seorang prokrastinator selama berkegiatan salah satunya gagal dalam menepati *deadline* (Ferrari., dkk, 1995). *Intention-action gap*, yang merupakan celah antara keinginan dengan perilaku (Steel, 2007). *Emotional distress*, merupakan salah satu aspek yang tampak terlihat dari adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi (Steel, 2007). *Perceived ability*, menurut Ellis dan Knaus (dalam Steel, 2007) *Perceived ability* merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Keragu-raguan seseorang akan kemampuan yang dimiliki akan menyebabkan seseorang individu terlebih mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Ramadhani (2016) mengungkapkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi juga bisa diprediksi dengan beberapa faktor yang menyertainya, antara lain yaitu defisiensi regulasi diri, rendahnya motivasi, pusat kendali diri eksternal, memiliki sikap yang terlalu perfeksionis, lemahnya individu dalam manajemen waktunya, kontrol diri yang cenderung rendah (*self-control*), *self conscious* atau kesadaran diri seorang individu, harga diri (*self-esteem*), efikasi diri (*self-efficacy*), hingga pada kecemasan sosial (*social anxiety*) yang dirasakan oleh seorang individu.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Kontrol diri mampu menjangkau keseluruhan perilaku yang dimiliki oleh individu dalam kehidupannya sehari-hari, seperti perilaku dalam berpolitik, dalam kehidupan bersosial, kehidupan spritualnya, budaya dan tentunya perilaku individu dalam kerja. Dampak yang akan diperoleh individu dari kontrol diri dari timbulnya suatu tindakan seorang individu dapat dianggap cukup besar. Ketika kontrol diri individu dapat dimaksimalkan maka kemungkinan seseorang tidak akan terjerumus ke dalam lembah hitam, hal ini pun termasuk dalam dunia Pendidikan.

Kontrol diri yaitu suatu kemampuan seorang individu agar dapat memberikan kendali atas dirinya sendiri dalam hal berperilaku, emosi yang dimiliki maupun pemikiran saat menentukan keputusan, sehingga individu sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan sesuatu individu dapat menimbang terlebih dahulu baik dampak maupun akibat yang timbul nantinya. Sehingga semakin kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu itu tinggi maka akan semakin baik pula seorang individu dalam mengontrol perilakunya. Syahriyani dan Laksmiwati (2017) juga berpendapat bahwa seorang individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah tidak mampu memilih tindakan yang berdampak positif maupun negatif untuk dirinya.

Ghufroon & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa manfaat kontrol diri bagi seorang individu yaitu dengan individu memiliki kontrol diri maka individu dapat menyusun, membimbing, mengarahkan juga mengatur segala jenis perilaku yang dapat membawa individu pada konsekuensi yang positif. Kontrol diri adalah potensi yang harus dan dapat dikembangkan oleh individu itu sendiri dalam kehidupannya, termasuk dalam menghadapi keadaan dan situasi yang ada disekitarnya. Oleh sebab itu, peranan kontrol diri sangatlah dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa tidak lagi melakukan penundaan pekerjaan atau tugas akademik yang akan dapat membebani mahasiswa pada akhirnya. Mahasiswa yang mampu terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik akan menjadi mahasiswa yang unggul dan dapat menjadi manusia disiplin yang akan selalu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara control diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memiliki manfaat yaitu dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan pengetahuan bagi para akademisi terutama psikologi tentang hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas maka fokus peneliti adalah untuk melakukan penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sehingga berdasarkan dari uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah : ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel y dan kontrol diri sebagai variabel x. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda dalam bidang akademik dengan sengaja baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga dalam pengerjaannya menjadi terhambat dan tugas tidak selesai secara tepat

waktu. Sedangkan, kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengendalikan diri, merubah perilaku, mengolah informasi dan kecakapan individu dalam mengambil keputusan kedepannya dan juga dapat dipengaruhi baik dalam diri maupun lingkungan sekitar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa aktif angkatan 2017 fakultas psikologi yang sedang menempuh program skripsi yang total keseluruhannya berjumlah 116 mahasiswa. Setelah mendapatkan data jumlah keseluruhan mahasiswa maka untuk menentukan jumlah partisipan yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus slovin. Partisipan yang didapatkan setelah perhitungan dengan rumus slovin sejumlah 90 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan menggunakan teknik *incidental sampling* yaitu teknik pengambilan partisipan yang berdasarkan kebetulan. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode deskriptif korelasional.

Alat ukur yang digunakan skala prokrastinasi akademik yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori aspek prokrastinasi akademik dari Surijah dan Tjundjing (2007) yang terdiri dari : (1) *Perceived time*; (2) *Intention-action gap*; (3) *Emotional distress*; (4) *Perceived ability*. Sedangkan untuk kontrol diri peneliti menggunakan teori aspek kontrol diri dari Tangney, dkk (2004) yang terdiri dari : (1) disiplin diri (*self dicipline*); (2) berhati-hati (*deliberate/nonimpulsive*); (3) kebiasaan yang baik (*healthy habits*); (4) etika kerja (*work etic*); (5) konsisten (*reliability*). Data diambil menggunakan cara membagikan kuisisioner yang telah dibuat oleh peneliti menggunakan google form dengan skala likert dengan empat interval yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuisisioner yang telah tersusun rapi ini kemudian dibagikan kepada mahasiswa melalui media sosial dan juga grup kelas guna mengumpulkan responden. Setelah data tersebar maka didapatkan 87 mahasiswa yang bersedia menjadi reponden dari penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji product moment dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.00 for windows*.

## Hasil

Berdasarkan hasil validasi yang didapatkan dari data yang terkumpul dengan aitem prokrastinasi akademik yang sebanyak 32 aitem. Pada putaran yang pertama menunjukkan bahwa *index corrected item total correlation* bergerak mulai dari angka -0,246 hingga 0,741 dengan sebanyak 8 aitem yang gugur dikarenakan memiliki *index corrected item total correlation* yang berada  $\leq 0,3$  yaitu item dengan nomor 8, 9, 10, 11, 12, 17, 27, 28, sedangkan pada putaran yang kedua seluruh aitem sejumlah 24 item yang tersisa dinyatakan sah. Dengan nilai *cronbach alpha* terakhir menunjukkan angka sebesar 0,936 yang artinya bahwa alat ukur dinyatakan reliabel. Begitupun pada aitem pada skala kontrol diri yang berjumlah sebanyak 40 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak mulai dari angka -0,379 hingga 0,771 dengan sejumlah 4 item yang mengalami gugur dikarenakan memiliki *index corrected item total correlation* yang berada  $\leq 0,3$  yaitu item dengan nomor 1, 9, 10, 38, sedangkan pada putaran kedua seluruh item sejumlah 36 item yang tersisa dinyatakan sah. Nilai *cronbach alpha* yang diperoleh sebesar 0,945 yang berarti bahwa alat ukur kontrol diri ini dinyatakan reliabel.

Uji prasyarat yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran yang dengan menggunakan *shapiro-wilk* dikarenakan partisipan kurang dari 100 partisipan didapatkan nilai signifikan  $p = 0,107$  dengan ketentuan  $p > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas antara kontrol diri sebagai variabel x dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel y maka diperoleh skor  $F = 1,267$  dengan nilai signifikan  $p = 0,220$  ( $p > 0,05$ ) maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji korelasi *pearson product moment* karena memenuhi syarat menggunakan statistik parametrik. Syarat yang terpenuhi yaitu data berdistribusi normal dan terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

Tabel 1

Hasil uji korelasi *product moment*

		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.809**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Total Responden	87	87

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji korelasi *product moment* dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 25.00 maka didapatkan nilai koefisien korelasi yang sebesar  $r_{xy} = -0,809$  dengan nilai signifikansi yang sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 2

Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah mahasiswa	Persen
Laki-laki	26	29,9
Perempuan	61	70,1
Jumlah Keseluruhan	87	100

Selain uji hipotesis di dalam penelitian ini juga terdapat data demografi. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian kepada 87 partisipan, diketahui data demografi berdasarkan jenis kelamin, terdapat 26 (29,9 persen) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 61 (70,1 persen) mahasiswa berjenis kelamin perempuan

Tabel 3

Data demografi partisipan berdasarkan status kerja

Status Kerja	Jumlah mahasiswa	Persen
Bekerja	33	37,9
Tidak Bekerja	54	62,1
Jumlah keseluruhan	87	100

Sedangkan untuk data demografi berdasarkan status kerja pada tabel 3, terdapat 33 (37,9 persen) mahasiswa yang sedang bekerja dan 54 (62,1 persen) mahasiswa yang sedang tidak bekerja.

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang baru menempuh skripsi dengan jumlah partisipan 87 mahasiswa, terdapat 62,1 % dengan status mahasiswa tidak bekerja sebanyak 54 dan 37,9 % mahasiswa bekerja sebanyak 33 mahasiswa. Partisipan penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan 70,1% sebanyak 61 mahasiswa dan 29,9% mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan link *quisioner google form* hal ini dikarenakan waktu penelitian masih dalam masa pandemi Covid-19.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat diartikan bahwa apabila kontrol diri yang ada pada mahasiswa tinggi maka akan menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan rendah begitupun juga sebaliknya apabila kontrol diri pada mahasiswa rendah maka akan membuat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewinta Widyastari, Diny Atrizka, Beby Ramadhani dan Devi S Damanik (2020) tentang Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0.698$  dengan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani (2011) tentang Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus menunjukkan dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai  $r_{xy}$  sebesar  $-0,401$  dengan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menuntaskan pengerjaan skripsi, begitupun sebaliknya..

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda dalam bidang akademik dengan sengaja baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga dalam pengerjaannya menjadi terhambat dan tugas tidak selesai secara tepat waktu. Sedangkan kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengendalikan diri, merubah perilaku, mengolah informasi dan kecakapan individu dalam mengambil keputusan kedepannya dan juga dapat dipengaruhi baik dalam diri maupun lingkungan sekitar. Kontrol diri juga merupakan suatu keahlian seorang individu agar dapat memberikan kendali atas dirinya sendiri dalam hal berperilaku, emosi yang dimiliki maupun pemikiran saat menentukan keputusan, sehingga individu sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan sesuatu individu dapat menimbang terlebih dahulu baik dampak maupun akibat yang timbul nantinya. Sehingga semakin kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu itu tinggi maka akan semakin baik pula seorang individu dalam mengontrol perilakunya. Sama halnya seperti yang dikemukakan oleh Savira & Suharsono (2013), bahwa adanya kontrol diri yang rendah membuat subjek akan lebih mementingkan hal-hal lain dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan.

Dari pemaparan permasalahan tersebut dapat diketahui bahwa kontrol diri menjadi hal yang sangat penting pada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan akademik. Dalam dunia akademik prokrastinasi menjadi penyakit bagi semua kalangan pelajar salah satunya mahasiswa yang sangat suka menunda-nunda tugas dengan alasan atau kegiatan yang sebenarnya tidak terlalu penting.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Product Moment* yang telah dilakukan menunjukkan hasil dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,809$  dengan nilai signifikansi yang sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi untag surabaya angkatan 2017 yang sedang menempuh skripsi. Adanya hubungan negatif yang sangat signifikan menandakan bahwa apabila kontrol diri seorang mahasiswa itu tinggi maka akan membuat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin rendah, begitupun juga sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan membuat prokrastinasi akademiknya semakin tinggi.

Saran diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu bagi mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa dalam bidang akademik. Agar terhindar dari perilaku menunda-nunda alangkah baiknya apabila mahasiswa dapat memfokuskan diri pada tujuannya dengan cara merencanakan aktivitasnya dengan baik dan memilah kegiatan yang penting dan tidak penting untuk dilakukan ketika sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga disarankan untuk melawan rasa malas saat mengerjakan skripsi maupun bimbingan dengan dosen dengan membuat target dan juga mulai mencicil sehingga tidak terasa berat agar mahasiswa tidak menunda kelulusan dan tidak lupa juga untuk selalu melakukan bimbingan secara teratur dengan dosen pembimbing

Bagi dosen, agar dapat bekerja sama dengan mahasiswa dengan menyelenggarakan seperti seminar atau pertemuan tatap muka baik secara langsung maupun daring untuk mendiskusikan maupun memberikan informasi terkait dengan isi skripsi baik teori, pengambilan data sampai cara pengolahan data yang dapat membantu mahasiswanya dalam pengerjaan skripsi. Dosen juga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswanya dengan memberikan motivasi-motivasi yang dapat membantu mahasiswanya dalam mengerjakan maupun menyelesaikan skripsinya.

Bagi universitas, dalam meminimalisir perilaku menunda pada mahasiswanya akan lebih baik lebih mempertegas kembali peraturan dan juga membantu mahasiswa dalam memfasilitasi sumber-sumber referensi seperti buku. Universitas juga dapat membuat seminar guna sebagai memberikan motivasi dan juga sebagai refreasing agar mahasiswa tidak merasa stress terlebih pada saat pandemi sedang terjadi. Selain itu juga universitas bisa lebih mempermudah kembali mahasiswa yang ingin mengurus keperluan yang dibutuhkan dalam skripsi.

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan peneliti maka diharapkan untuk lebih memperluas penyebaran skala dan juga lebih spesifik seperti membedakan dari mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja. Menambahkan referensi juga sangat diperlukan terlebih penelitian-penelitian pada 10 tahun terakhir agar sumbernya lebih akurat dan terpercaya.

## Referensi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). *Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Sultan Agung Fundamental Research Journal, 2(1), hal 11-24. Diakses dari : <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safri>
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudu*. Jurnal Psikologi UMK: PITUTUR.1(2): 65-71. Diakses dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/psi/article/download/26/25>
- Ferari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). *Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik smk islam ruhana*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI, 2, hal 646-655. Diakses dari : <https://researchgate.net>
- Muyana, S. (2018). *Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling*. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), hal 45–52. Diakses dari : <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/1868>
- Novela, D. A., & Thomas, P. (2018). *Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi terhadap prokrastinasi akademik (studi kasus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fe unnes)*. Economic Education Analysis Journal, 7(1), hal 45-58. Diakses dari : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Ramadhani. (2016). *Hubungan konformitas dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir*. Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(3), .Diakses dari : <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4098>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *Self-regulated learning (srl) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 01(01), 66–75. Diakses dari : <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Soleh, M., Burhan, M. I., & Atmasari, L. (2020). *Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi iain Kediri*. Happiness, 4(2), 104-115.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure*. Psychological Bulletin, 133(1), 65– 94.
- Suhadianto, Nurlaila, S., & Rahmawati, H., (2019). *Academic procrastination of students at "a" accredited universities*. International conference of psychology 2019 “meaningfullife in society 5.0 based on psychological perspective”. Hal 42-49. Diakses dari : <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/11/Proceeding-Seminar-Internasional-2019.pdf#page=52>

- Suhadianto & Pratitis, N. (2019). *Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Jurnal RAP UNP, 10(2), 204-223. Diakses dari : <https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-RAP-Riset-Aktual-Psikologi-Universitas-Negeri-Padang-2087-8699>
- Suriyah, E.A., & Tjundjing, S.(2007). *Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness*. Anima ,Indonesian Pssychological Journal, 22(4), 352-374. Diakses dari : [https://www.researchgate.net/profile/Ide-Bagus-Siaputra/publication/275715751\\_Mahasiswa\\_Versus\\_Tugas\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_dan\\_Conscientiousness/links/55451c8b0cf23ff71686997a/Mahasiswa-Versus-Tugas-Prokrastinasi-Akademik-dan-Conscientiousness.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ide-Bagus-Siaputra/publication/275715751_Mahasiswa_Versus_Tugas_Prokrastinasi_Akademik_dan_Conscientiousness/links/55451c8b0cf23ff71686997a/Mahasiswa-Versus-Tugas-Prokrastinasi-Akademik-dan-Conscientiousness.pdf)
- Susanti, E & Nurwidawati, D. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program sudi psikologi unesa*. Character, 02(3),1-7. Diakses dari : <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10995>
- Syahriyani, F., & Laksmiwati, H. (2017). *Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan*. Jurnal Penelitian Psikologi, 4(3).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. Journal of Personality, 72(2), 271-322. Diakses dari : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x/abstract>
- Tim Penyusun Proposal Penelitian & Skripsi. (2016). *Petunjuk penulisan proposal penelitian & skripsi*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. (2020). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi sma swasta ar-rahman Medan*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 1(2), 82-91. Diakses dari : <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/25>