

# PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA ANGGARAN 2017

Bella Ayu Dianti Priastuty

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, [Bella.17010664053@mhs.unesa.ac.id](mailto:Bella.17010664053@mhs.unesa.ac.id)

Nur Hidayah Astriani

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, [Nur.17010664058@mhs.unesa.ac.id](mailto:Nur.17010664058@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

Mahasiswa merupakan individu dengan kadar keingintahuan tinggi sehingga dituntut untuk mampu aktif dan kritis dalam mengatur diri dan waktunya serta mampu menyelesaikan berbagai jenis permasalahan yang ditemui dan tidak mudah menjadi mahasiswa. Maka tidak jarang ada beberapa orang yang tidak bisa memenuhi dengan baik dan keseluruhan tuntutan tersebut. Salah satu perilaku yang muncul yang diakibatkan hal tersebut adalah prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut dapat muncul jika seorang individu tidak mampu melakukan kontrol dirinya dengan baik saat dihadapkan dengan standar dan tuntutan sebagai mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang berada pada Jurusan Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan populasi sejumlah 200 mahasiswa dan sampel sejumlah 60 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $r$ -hitung sebesar  $1.251 < r$ -tabel (1.84) dengan nilai *Deviation from Linearity* sebesar  $0.270 > 0.05$ . Hasil analisis hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear dan terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut.

**Kata Kunci:** Kontrol diri (*self-control*), prokrastinasi akademik, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Akademik dalam konteks sekolah mempunyai pengertian yaitu segala hal yang mempunyai keterkaitan dengan penguasaan ilmu pengetahuan yang perlu dikuasai oleh pelajar setelah mengikuti proses belajar-mengajar. Dalam proses belajar-mengajar terdapat aktivitas akademik, ialah aktivitas proses pembelajaran dan hal-hal lain yang berkaitan dengan pembelajaran (Fauzi, 2019).

Pendidikan tinggi menurut Undang-undang Dasar Republik Indonesia No. 12 Tahun 2013, Pasal 1 Ayat 6 adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan tinggi, yaitu dua tingkat di atas jenjang pendidikan dasar dan satu tingkat di atas pendidikan menengah. Pada tingkat perguruan tinggi ini, adapun tenaga pengajarnya disebut dosen dan peserta didiknya disebut mahasiswa (Amin, 2014)

Mahasiswa merupakan individu dengan kadar keingintahuan tinggi sehingga dituntut untuk mampu aktif dan kritis dalam mengatur diri dan waktunya serta mampu menyelesaikan berbagai jenis permasalahan yang ditemui. Menjadi mahasiswa juga diharapkan dapat belajar secara individu dan mandiri. Mahasiswa mandiri dapat diartikan yaitu mampu untuk membuat perencanaan selama kuliah yakni: menentukan tujuan,

target nilai, strategi yang akan digunakan serta waktu yang tepat dalam belajar. Menentukan sumber belajar juga hal yang harus dikuasai mahasiswa dan mampu untuk menjalankan segala rencana secara teratur adalah pencapaian yang harus diraih.

Sebab itulah, banyak sekali akibat-akibat yang terjadi yang dikarenakan masalah-masalah akibat tuntutan untuk seorang mahasiswa. Ada beberapa yang masih tidak mampu untuk menghadapi hal tersebut atau memenuhi standar yang ada sebagai mahasiswa. Sehingga hal yang dilakukan yaitu menghindari hal-hal yang membuat mahasiswa tertekan yaitu salah satunya dengan menghindari tugas dan menunda pengerjaan tugas tersebut atau biasa disebut dengan prokrastinasi dalam hal akademik.

Menurut Ghufroon and Risnawati (2010) prokrastinasi akademik ialah suatu perilaku yang ditunjukkan dari kecenderungan untuk menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas untuk diselesaikan secara langsung dengan berbagai alasan dengan mengabaikan kewajibannya dalam menyelesaikan tugas yang ada. Alasan penundaan tugas yang diberikan ini bisa bermacam-macam, entah lebih memilih untuk berjalan-jalan bersama teman atau hanya sekedar rebahan dan bersantai. Semuanya termasuk dalam prokrastinasi akademik jika bentuk perilakunya yaitu menunda pekerjaan atau tugas demi

suatu alasan yang tidak penting hanya untuk menghindari tugas tersebut.

Dalam mengukur prokrastinasi akademik, Menurut Ferrari, dkk dalam (Kartadinata, 2008) terdapat beberapa aspek, yaitu:

a. *Preceived time*

Individu dengan kecenderungan prokrastinasi merupakan orang yang gagal dalam menempati batas waktu pengerjaan. Menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas membuat individu dengan kecenderungan prokrastinasi akan gagal dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas.

b. *Intention-action* (keinginan – tindakan)

Seorang dengan kecenderungan prokrastinasi mempunyai kesulitan dalam melakukan pekerjaan sesuai batas waktu. Dalam hal ini, mahasiswa mungkin memiliki perencanaan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang ia tentukan, namun saat waktu tersebut datang ia tidak melakukan rencananya sehingga mengakibatkan keterlambatan dan hasil yang didapat tidak maksimal.

c. *Emotional distress* (perasaan cemas)

Seorang yang melakukan prokrastinasi akan merasakan perasaan tidak nyaman sehingga dapat memicu kecemasan. Saat ia sadar waktu untuk mengerjakan tugas tidak tersisa banyak, ia akan segera merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Preceived ability* (keyakinan pada kemampuan)

Rasa keraguan dalam diri dapat memicu seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Perasaan ini akan menguat jika ditambah rasa ketakutan dengan kegagalan, hal ini membuat ia merasa tidak mampu dan menyalahkan dirinya. Pengalaman kegagalan akan membuat seseorang menghindari tugas-tugas sekolah karena takut merasa gagal dan tidak berguna.

Beberapa aspek perilaku prokrastinasi akademik tersebut dapat terjadi karena ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku dan dirinya sendiri saat mengalami tuntutan dan standar menjadi seorang mahasiswa. Ada beberapa area yang rawan terjadi prokrastinasi akademik, enam area yang rawan terjadi prokrastinasi akademik oleh siswa menurut (Solomon, 1984) adalah : a) Tugas menulis, b) Belajar menghadapi ujian, c) Tugas membaca per minggu, dan d) Tugas administratif.

Menghindari area-area yang sering terjadi prokrastinasi dengan melakukan perencanaan serta pelaksanaan yang tepat akan mendapatkan pencapaian

akademik. Mendapatkan pencapaian dalam dunia akademik sesuai dengan yang direncanakan pun tentunya bukan sesuatu hal yang mudah, diperlukan konsistensi dalam belajar serta kontrol diri yang baik dalam mengendalikan diri. Karena itulah kontrol diri ini sangat penting ada terutama sebagai mahasiswa untuk menghindari perilaku prokrastinasi dan mencapai suatu hal yang tinggi.

Kontrol diri menurut Lazarus (dalam Bachri, 2010) merupakan keputusan yang dilakukan oleh individu dengan mempertimbangkan kognitif demi menyatukan perilaku yang telah direncanakan guna meningkatkan hasil dan mewujudkan tujuan tertentu seperti apa yang telah dirancang sebelumnya. Keputusan tepat yang diambil oleh individu tidak terlepas dengan pentingnya kognitif agar mengetahui cara yang tepat dalam menuntun perilaku apa yang dapat meningkatkan dan memaksimalkan hasil yang akan diperoleh.

Gleitman 1999 (dalam Bachri, 2010) mendefinisikan kontrol diri yaitu kemampuan seorang individu dalam melakukan suatu hal yang diinginkan dengan melakukan tanpa mengalami halangan baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Seseorang yang mempunyai kontrol diri baik dapat mengetahui hal apa saja yang ingin ia lakukan dengan melakukan perbuatan yang mendukung keinginannya tersebut. Kontrol diri memiliki keterkaitan erat dengan keterampilan emosional dalam diri individu.

Menurut Goleman, 1997 (dalam Bachri, 2010) keterampilan emosional mencakup beberapa hal, yaitu: pengendalian diri, semangat dan ketekunan, kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, dapat memberikan empati pada orang lain serta berdoa untuk kebajikannya, memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik.

Adapun aspek-aspek kontrol diri menurut (Adeonalia, 2002) yaitu:

a. Kemampuan mengontrol perilaku

Peran perilaku dalam kehidupan adalah sangat penting, oleh sebab itu jika perilaku individu tidak dapat terkontrol dengan baik, maka akan menimbulkan perilaku menyimpang. Namun kemampuan untuk mengontrol perilaku tiap individu berbeda dengan individu lain,

b. Kemampuan mengontrol stimulus

- Dalam kehidupan seorang individu terdapat berbagai bentuk stimulus yang selalu diterima. Stimulus yang masuk harus dikontrol dengan baik yaitu dapat menyaring stimulus mana yang harus ditolak dan stimulus mana yang harus diterima.
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa  
 Permasalahan akan selalu datang dalam kehidupan individu, oleh sebab itu kemampuan mengantisipasi peristiwa yang dapat menimbulkan masalah harus bisa diantisipasi dengan baik.
  - d. Kemampuan menafsirkan peristiwa  
 Kemampuan menafsirkan adalah skill yang harus dimiliki individu untuk dapat mengartikan dan memaknai apa yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini agar individu mampu untuk menjalani peristiwa yang ada dihidupnya dan dapat mengetahui langkah apa yang harus dilakukan selanjutnya.
  - e. Kemampuan mengambil keputusan  
 Setiap individu akan selalu dihadapkan dengan pilihan. Oleh karenanya setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk memutuskan mana pilihan yang tepat dengan mempertimbangkan keputusan yang diambil akan mempunyai dampak baik bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, simpulan yang dapat diambil adalah jika setiap individu memiliki kemampuan-kemampuan yang telah disebutkan, maka individu tersebut mempunyai kontrol diri yang baik sehingga dapat terhindar dari masalah yang tidak dikehendaki.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Menurut Azwar (2015) Berdasarkan sifatnya penelitian ini adalah deskriptif. Metode tersebut digunakan dengan pertimbangan karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan keadaan subjek pada saat penelitian sedang berlangsung didasarkan pada fakta yang terdapat sebagaimana adanya di lapangan. Adapun bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah “studi hubungan” yaitu menggunakan cara pengungkapan bentuk hubungan timbal balik antar variabel yang diteliti berupa mencari pengaruh antar variabel-variabel yang diteliti. Sumber data yang kami ambil pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Unesa angkatan 2017. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang disebar pada subjek yang kami teliti, sehingga diperoleh data primer.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan psikologi Unesa Angkatan 2017 dengan jumlah 200 orang mahasiswa. Berdasarkan

jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel diambil sebanyak 25% dari populasi yang ada. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling atau dengan setiap mahasiswa memiliki peluang untuk dijadikan sampel secara proporsional sebesar 25% untuk tiap kelas. Atas dasar itu maka jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 60 mahasiswa. Aitem dalam penelitian ini menggunakan 14 aitem untuk setiap variabel dengan jumlah 28 aitem yang dibuat dengan menggunakan dasar aspek-aspek dari setiap variabel. Kemudian ditarik indikator dan dibuatlah aitem dari indikator tersebut yang nantinya akan dijadikan kuisisioner.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung nilai *r* hitung dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Sedangkan untuk uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, uji linearitas menggunakan Anova Table untuk melihat Deviation from Linearity. Adapun uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan apakah terdapat pengaruh kontrol diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan psikologi Unesa angkatan 2017. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan alat pengumpulan data berupa kuisisioner. Terdapat 60 sampel dari mahasiswa jurusan psikologi Unesa angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan perhitungan statistik dengan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 sebagai alat pendukung dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji SPSS mengenai *r*-hitung untuk mengetahui validitas dari semua aitem. Untuk perhitungan validitas, suatu aitem dikatakan valid jika suatu aitem memiliki *r*-hitung > *r*-tabel. Pada penelitian kami didapatkan data :

**Tabel 1 Variabel X**

R-HITUNG	R-TABEL	KETERANGAN
0.376	0.254	Valid
0.553	0.254	Valid
0.809	0.254	Valid
0.417	0.254	Valid
0.688	0.254	Valid
0.506	0.254	Valid
0.655	0.254	Valid
0.466	0.254	Valid
0.320	0.254	Valid
0.714	0.254	Valid

0.725	0.254	Valid
0.607	0.254	Valid
0.618	0.254	Valid
0.131	0.254	Tidak Valid

**Tabel 2. Variabel Y**

R-HITUNG	R-TABEL	KETERANGAN
0.708	0.254	Valid
0.669	0.254	Valid
0.512	0.254	Valid
0.794	0.254	Valid
0.715	0.254	Valid
0.262	0.254	Valid
0.506	0.254	Valid
0.736	0.254	Valid
0.318	0.254	Valid
0.074	0.254	Tidak Valid
0.391	0.254	Valid
0.415	0.254	Valid
0.458	0.254	Valid
0.690	0.254	Valid

Berdasarkan data yang terlihat pada tabel 1.1 dan tabel 2.1 dapat dilihat bahwa validitas untuk variabel x terdapat satu aitem tidak valid, begitupun dengan variabel y yang juga memiliki satu aitem yang tidak valid. Secara keseluruhan aitem. Terdapat dua aitem yang tidak valid. Reliabilitas data adalah selanjutnya untuk mengetahui kualitas aitem data dengan menggunakan perhitungan SPSS dengan Cronbach Alpha.

**Tabel 3. Variabel Kontrol Diri (X)**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.815	14

**Tabel 4. Var. Prokrastinasi Akademik (Y)**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.777	14

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 2.1 dan 2.2 di atas dapat dilihat bahwa variabel x dan y pada penelitian ini dikatakan reliabel. Saat kuisioner dikatakan reliabel jika Cronvach's Alpha > 0.6. Pada variabel kontrol diri (x) Cronbach's Alpha 0.815 pada tabel 2.1, yang mana hasil tersebut merupakan jumlah dengan nilai > 0.6. Maka kuisioner dengan variabel x ini bisa dikatakan reliabel (Cronvach's Alpha 0.815 >

0.6). Untuk variabel prokrastinasi akademik (y) Cronbach's Alpha yaitu 0.777 pada tabel 2.2 yang mana hasil tersebut merupakan jumlah dengan nilai >0.6. Maka kuisioner dengan variabel y ini bisa dikatakan reliabel (Cronvach's Alpha 0.777 > 0.6).

Pada uji normalitas data, menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test pada SPSS. Uji normalitas data digunakan untuk melihat apakah residual dari penelitian ini memiliki nilai yang berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.80853649
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.095
	Negative	-.071
Test Statistic		.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c, d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil analisis data oleh SPSS dapat dilihat dari tabel. 3 bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) mempunyai nilai signifikansi bernilai 0.200, yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0.05 (0.200 > 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Perhitungan lain yaitu hasil dari uji linearitas data untuk menentukan apakah ada linearitas antara kontrol diri (x) dengan prokrastinasi akademik (y) pada mahasiswa jurusan psikologi UNESA.

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Data**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik* Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	1169.000	19	61.526	4.367	.000
		Linearity	851.633	1	851.633	60.444	.000
		Deviation from Linearity	317.367	18	17.631	1.251	.270
	Within Groups		563.583	40	14.090		
	Total		1732.583	59			

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa nilai Deviation from Linearity mempunyai nilai sebesar 0.270 > 0.05, yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0.05. Hasil lainnya diperoleh nilai f-hitung sebesar 1.251 jika dibandingkan dengan f-tabel dengan nilai 1.84, maka didapatkan bahwa r-hitung < r-tabel. Dari kedua data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang linear antara kontrol diri (*self-control*) dengan prokrastinasi akademik.

Hasil uji analisis regresi sederhana untuk menunjukkan apakah terdapat pengaruh dari kedua variabel yang diteliti dilihat dari hasil signifikan dan koefisien korelasi dari kedua variabel tersebut.

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.985	3.376		2.069	.043
	Kontrol Diri	.807	.094	.748	8.573	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji SPSS menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.748 dengan nilai signifikansi yaitu  $0.000 < 0.05$ . Kedua hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel kontrol diri (x) dengan prokrastinasi akademik (y). Pengaruh dari kedua variabel ini adalah searah atau positif. Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai r-hitung sebesar  $1.251 < r\text{-tabel} (1.84)$  dengan nilai Deviation from Linearity sebesar  $0.270 > 0.05$ . Hasil analisis hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear dan terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut. Semakin besar kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah kontrol diri maka prokrastinasi akademik semakin besar.

### Saran

Saran yang diberikan untuk para peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas jangkauan dari subjek, sehingga akan didapatkan nilai yang lebih spesifik dan lebih baik dengan jumlah subjek yang banyak pula dengan gambaran yang lebih baik mengenai kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Saran selanjutnya yaitu, untuk para peneliti selanjutnya untuk menambahkan jangka waktu dalam pengambilan data sehinggamenjadi lebih efektif dengan sumber data yang jelas. Bisa juga untuk menambahkan variabel dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh atau hubungan variabel yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeonalia, G. (2002). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*.
- Amin, A. (2014). *Sistem pembelajaran pendidikan agama islam pada perguruan tinggi umum*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: C.V. Pustaka Belajar.
- Bachri, S. (2010). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Fauzi. (2019). *Model pengawas sekolah yang berkesan*. Riau: PT. Indragiri Dot Com.
- Ghufron, & Risnawati. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. . (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.