

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian prasyarat  
memperoleh derajat sarjana



Disusun oleh:

**Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto**  
**(30701900134)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Dipersiapkan dan disusun oleh :  
Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto  
30701900134**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

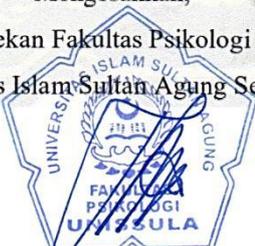
Tanggal

  
Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

15 Agustus 2023

Semarang, 15 Agustus 2023

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

  
Dr. Joko Zuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN  
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Dipersiapkan dan disusun oleh :  
Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto  
30701900134**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 23 Agustus 2023

**Dewan Penguji**

1. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. Zamroni, S.Psi., M.Psi, Psikolog

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 23 Agustus 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan,



**Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto**  
**30701900134**

## MOTTO

*“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”*

**Q.S Al-Insyirah: 7**

*“Sekadar berangan-angan (tanpa aksi) adalah modalnya orang-orang yang bangkrut.”*

**Ibn al-Qayyim**

*“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara, yaitu masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu.”*

**Ibnu ‘Abbas radhiyallahu ‘anhuma**



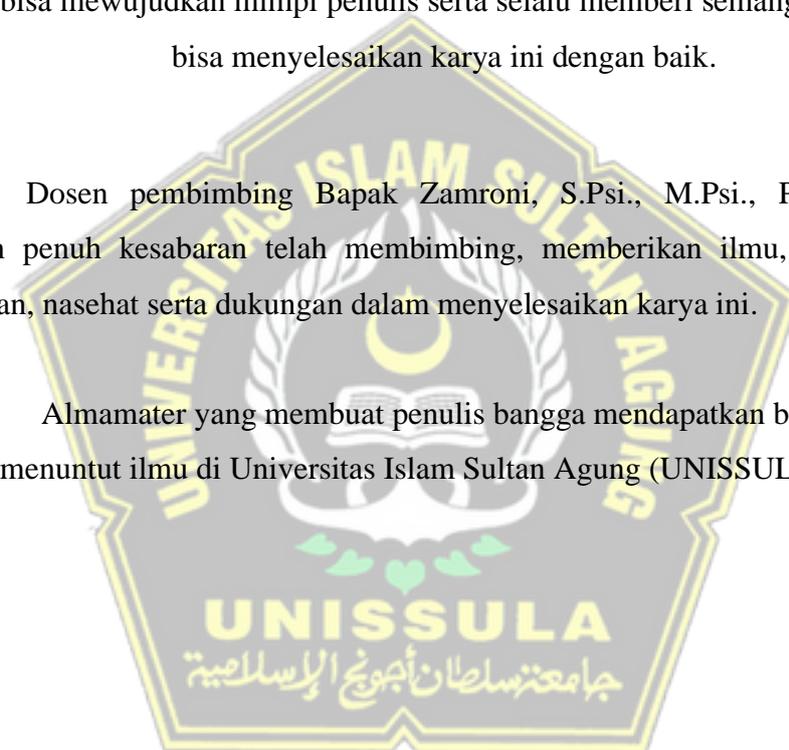
## PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada orang tua saya tersayang, Bapak Joko Widiyanto dan Ibu Siti Khumayah, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis serta selalu memberi semangat saya untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan ibuku yang sangat saya sayangi serta adikku Laela Mustika Salma Widiyanto yang tidak pernah berhenti memberikan doa, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis.
8. Sahabatku di kampus Niken Sugandini, Muhammad Brilliant Y, Nanda Zanu A, Muhammad M.G, Siti M beserta teman-teman yang saya cintai, Monica Alifia, Ali Sunan, Farid, Nabilah, Mellenia, Naufal, Nur Shifa yang selalu memberikan motivasi serta bantuan dalam banyak hal dan selalu siap sedia ketika saya membutuhkan bantuan, serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Sahabatku di luar kampus Elfin Nafa, Shinta Dwi, Bagus S, Nizar A, Mega S, Khalid H, Satria, Ekalia, dan Fadhli yang selalu memberikan semangat dan selalu siap menghibur dengan canda tawanya saat saya mengalami kesedihan ataupun kelelahan selama proses penelitian.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada penulis yang belum dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan,

**Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto**  
**30701900134**

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....  | ii   |
| PERNYATAAN.....  | iv   |
| MOTTO.....   | v    |
| PERSEMBAHAN .....  | vi   |
| KATA PENGANTAR .....   | vii  |
| DAFTAR ISI.....  | ix   |
| DAFTAR TABEL.....  | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xiii |
| ABSTRAK .....  | xiv  |
| ABSTRACT.....  | xv   |
| BAB I – PENDAHULUAN.....   | 1    |
| A. Latar Belakang.....   | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....  | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 7    |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 7    |
| BAB II – LANDASAN TEORI.....   | 9    |
| A. Perilaku Prokrastinasi Akademik.....                                      | 9    |
| 1. Definisi Perilaku Prokrastinasi Akademik .....                            | 9    |
| 2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Prokrastinasi .....               | 10   |
| 3. Aspek-Aspek Perilaku Prokrastinasi .....                                  | 11   |
| B. Kontrol Diri.....   | 13   |
| 1. Definisi Kontrol Diri .....   | 13   |
| 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....  | 14   |
| C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik ..... | 15   |
| D. Hipotesis.....  | 17   |
| BAB III – METODE PENELITIAN.....   | 18   |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                     | 18   |
| B. Definisi Operasional.....   | 18   |
| 1. Prokrastinasi Akademik.....   | 18   |

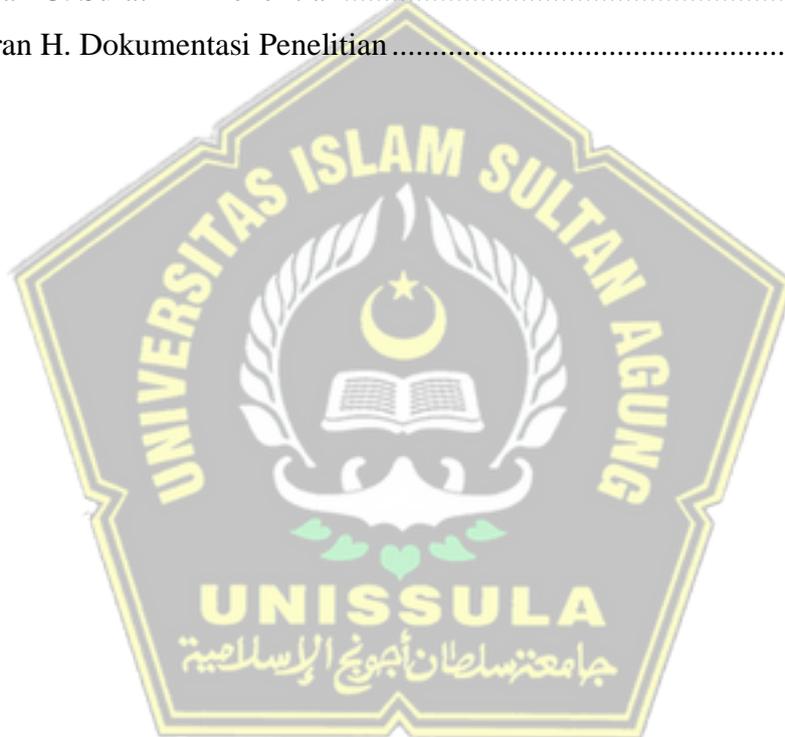
|  |           |
|--|-----------|
| 2. Kontrol Diri .....                                    | 18        |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....            | 19        |
| 1. Populasi .....  | 19        |
| 2. Sampel .....  | 19        |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel.....                        | 20        |
| D. Metode Pengumpulan Data.....                          | 20        |
| 1. Skala Prokrastinasi Akademik.....                     | 20        |
| 2. Skala Kontrol Diri .....                              | 21        |
| E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas..... | 22        |
| 1. Uji Validitas.....                                    | 22        |
| 2. Uji daya beda aitem.....                              | 22        |
| 3. Uji Reliabilitas.....                                 | 22        |
| F. Teknik Analisis Data.....                             | 23        |
| <b>BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>    | <b>24</b> |
| A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....    | 24        |
| 1. Orientasi Kanchah Penelitian .....                    | 24        |
| 2. Persiapan Penelitian.....                             | 24        |
| B. Pelaksanaan Penelitian.....                           | 29        |
| C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....               | 30        |
| 1. Uji Asumsi.....                                       | 30        |
| 2. Uji Hipotesis.....                                    | 31        |
| D. Deskripsi Hasil Penelitian.....                       | 31        |
| 1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik .....      | 32        |
| 2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri.....                 | 33        |
| E. Pembahasan.....                                       | 35        |
| F. Kelemahan Penelitian.....                             | 37        |
| <b>BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                 | <b>38</b> |
| A. Kesimpulan .....                                      | 38        |
| B. Saran.....  | 38        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                              | <b>40</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.....     | 19 |
| Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....                               | 21 |
| Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri .....  | 21 |
| Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....                                  | 25 |
| Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri .....  | 26 |
| Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang menjadi subjek Uji Coba .....     | 26 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik ..... | 27 |
| Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri .....           | 28 |
| Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....                            | 29 |
| Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Kontrol Diri.....                                      | 29 |
| Tabel 11. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang Menjadi Subjek Penelitian.....   | 30 |
| Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....   | 30 |
| Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor .....  | 32 |
| Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik.....                            | 32 |
| Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik .....                            | 33 |
| Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri .....                                     | 34 |
| Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri.....                                       | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran A. Skala Uji Coba.....   | 46  |
| Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....                                 | 54  |
| Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba..... | 65  |
| Lampiran D. Skala Penelitian .....  | 73  |
| Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....                               | 80  |
| Lampiran F. Analisis Data .....   | 101 |
| Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....  | 105 |
| Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....                                       | 106 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik..... | 33 |
| Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....           | 34 |



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

**Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: oktavianisabilla14@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016-2019 dengan jumlah populasi sebanyak 200 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala prokrastinasi akademik yang dimodifikasi dari Arum (2021) yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,875 dan skala kontrol diri yang dibuat berdasarkan aspek dari Tangney., dkk (2018) yang terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,885. Hasil diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,818$ , dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana jika kontrol diri tinggi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

**Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Kontrol Diri**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ACADEMIC  
PROCRASTINATION BEHAVIOR IN FINAL STUDENTS OF THE  
FACULTY OF PSYCHOLOGY ON UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG***

By:

**Oktavianisa Salsabilla Putri Widiyanto**

*Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang*

Email: oktavianisabilla14@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination behavior in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang. The population used in this study were students of the Faculty of Psychology class of 2016-2019 with a total population of 200 respondents. The sampling technique used cluster random sampling. This study uses two measuring instruments, namely the modified academic procrastination scale from Arum (2021) which consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.875 and a self-control scale based on aspects from Tangney, et al (2018) which consists of 29 items with a reliability coefficient of 0.885. The results obtained a correlation coefficient of  $r_{xy} = -0.818$ , with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that the hypothesis is accepted and there is a very significant negative relationship between self-control and academic procrastination behavior in final students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang, where if self-control is high, the lower the level of student academic procrastination.*

***Keywords: Academic Procrastination, Self Control***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di universitas. Menyandang status mahasiswa tidaklah mudah karena semakin tinggi tingkat individu dalam menuntut ilmu maka semakin banyak pula beban tugas yang didapatkan. (Susanti & Nurwidawati, 2014) mengatakan banyak mahasiswa yang dituntut untuk menuntaskan studi dengan tepat waktu dan nilai yang baik, selain itu mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi adalah tugas akhir yang dibuat oleh mahasiswa guna mendapatkan gelar sarjana.

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. Saat ini cukup banyak mahasiswa yang seringkali melakukan penundaan pada saat proses belajarnya, sehingga hal tersebut akan menjadi hambatan pada mahasiswa dalam meraih kesuksesan dan cenderung mendapatkan kegagalan (Yuniati et al., 2019). Peristiwa tersebut jika dikategorikan ke dalam sebuah perilaku, tergolong dalam perilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari (Darminto, 2022) prokrastinasi adalah suatu tindakan menunda dalam mengerjakan tugas secara sengaja, salah satu indikator penundaan tersebut disebabkan oleh tidak bisanya seseorang mengendalikan perilakunya dan lebih suka melakukan kegiatan lain yang menurut mereka menyenangkan. Ketika seseorang tidak dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan pekerjaannya dan terjadi penundaan yang mengakibatkan pekerjaan sebelumnya terbengkalai atau belum terselesaikan dapat disebut juga dengan prokrastinasi (Senécal dkk., 1995). Dalam dunia akademis, seorang mahasiswa yang dengan sengaja melakukan penundaan baik menunda belajar saat akan ujian, menunda mengerjakan tugas perkuliahan, menunda kehadiran dalam kelas yang menyebabkan konsekuensi

negatif dalam hal mencapai tujuan belajar dan bekerja dapat disebut dengan prokrastinasi akademik (Kağan dkk., 2010; Magdová dkk., 2021).

Pelaku prokrastinasi yang kian meningkat dibuktikan pada penelitian tahun 2020 yang menyebutkan bahwa secara global hingga saat ini terdapat sekitar 17% individu yang mengalami perilaku prokrastinasi karena ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri hingga berdampak pada kehidupan individu (Chen dkk., 2020). Prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi kinerja dan hasil yang diperoleh selain itu juga dapat memperoleh kerugian secara material, dilihat dari data penelitian yang ditulis oleh Bagus Siaputra, S.Psi dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menyatakan bahwa 232 mahasiswa yang menunda mengerjakan skripsi, dampak daripada itu mengakibatkan nilai kerugian mencapai triliunan rupiah tiap semesternya, hal ini dihitung berdasarkan penambahan uang kuliah dan biaya hidup dalam menempuh pendidikan (Rasjid, 2011).

Penelitian Jannah & Muis (2014) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dengan sampel 307 mahasiswa menunjukkan bahwa 29% mahasiswa pada kategori tinggi, 55% pada kategori sedang, dan 16% pada kategori rendah pada tingkat perilaku prokrastinasi akademik.

Pada penelitian Nisa dkk., (2019) mengambil responden sebanyak 73 mahasiswa keperawatan didapatkan hasil presentase sebesar 53,4% dari 73 mahasiswa dalam perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Seperti yang disampaikan oleh Solomon & Rothblum dalam (Mahasneh dkk., 2016) bahwa fenomena penundaan sudah sangat umum dilakukan di bidang pendidikan khususnya di kalangan peserta didik yang sadar akan konsekuensinya, namun tetap sengaja melakukannya hingga dilakukan secara berulang seperti menunda mengerjakan tugas dan mempersiapkan untuk ujian di menit-menit terakhir.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa. Ferrari & McCown (dalam Burhani, 2016) mengatakan terdapat dua macam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis individu serta faktor eksternal. Salah satu faktor penting yang berkaitan dengan prokrastinasi

akademik adalah faktor internal yaitu kontrol diri. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Annisa & Anwar (2022), terdapat hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa faktor internal seperti kontrol diri yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa kontrol diri juga memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 48,5% terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Saija dkk., 2020).

Stavrova dkk., (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 Ramzi & Saed 2019) mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah suatu kapasitas dan kemampuan dari individu untuk mengontrol emosi, perilaku, dan kognisi.

Clara dkk., (2017) berpendapat kontrol diri merupakan kemampuan dari individu dalam menyingkirkan dan merubah impuls, pikiran, dan perilaku negatif sehingga dapat mencapai sesuatu yang positif. Perilaku negatif yang dimaksud adalah perilaku penundaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vinda & Dika (2019) dengan menggunakan mahasiswa sebagai subjek menghasilkan data sebesar 57.9% kontrol diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi yang menunjukkan bahwa secara signifikan kontrol diri berpengaruh pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Tingginya kontrol diri bisa memberikan hasil positif, seperti mengalami peningkatan dalam pendidikan, mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya, dan dampak sosial positif lainnya (Zulfah, 2021). Sedangkan seseorang dengan kontrol diri yang rendah menurut Dwi Marsela & Supriatna (2019) akan cenderung sangat impulsif dan kurang ketekunan dalam menyelesaikan tugasnya karena lebih mencari kesenangan serta memberikan dampak yang cenderung tidak baik, seperti menghambat kesuksesan dan kesejahteraan hidupnya, serta akan terjadi peningkatan agresi.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Duckworth dkk., (2019) yang berpendapat bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi lebih menyadari proses belajar dan lebih berhasil dalam menyeimbangkan diri serta dapat menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan cepat, sebaliknya mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran yang mengakibatkan penundaan dan hambatan dalam kemajuan akademiknya.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 25 Februari 2023, mahasiswa semester 12 yang berinisial (DB) menjelaskan :

*“Klo serius ngerjainnya ya bisa 3 setengah tahun, soalnya ambil skripsi itu sebelum semester 8. Males iya, motivasi tidak ada. Klo dibilang jujur gini sih, setelah lulus itu aku tau bakal gak baik baik aja, karna dari awal arah tujuan itu masih bimbingan jadi ya sambil nunggu arah tujuan yang pasti yaudah bikin skripsinya nanti-nantian. Sebenarnya aktivitas yang ada itu bukan penghambat, tapi dari diri aku sendiri sebenarnya hambatan itu. Karna aktivitas yang aku bikin itu pilihan aku sendiri, jadi menurut aku pribadi aktivitas waktu itu bukan hambatan buat telat skripsian. Kalo ngerjain setiap hari sih engga sih yah, tapi ya harus di pikirin setiap hari mau dibikin kapan gitu, soalnya ya mau gimana ya skripsi itu syarat buat luluskan. Aku kalo sama tugas lebih seringnya menunda sih (tertawa), karna tipe aku tuh lebih memahami konsepnya dulu baru ngerjain. Aku juga lebih sering make sistem kebut semalam (SKS) buat belajar ataupun ngerjain tugas (tertawa). Kalo berangkat kuliah juga sering mepet mepet jam masuk.”*

Hasil wawancara terhadap mahasiswi semester 12 yang berinisial (SS) menjelaskan :

*“Semestinya skripsi aku selesainya 2 tahun yang lalu(?) Sekitar 2021 lah ya, soalnya aku semester 7 itu udah ambil skripsi dan nggak ada tanggungan mata kuliah yang lain. Aku ga lulus tepat waktu soalnya aku tuh sok-sokan ambil skripsi kualitatif yang mana di fakultas kita tuh dikit yang ambil, otomatis temen diskusi aku dikit, ditambah lagi emang pada dasarnya aku tuh kurang mudeng penelitian jadi aku jalan sambil meraba raba lah ya istilahnya. Karena aku kurang menguasai penelitian dan juga dengan karakteristik dosbingku itu yang bikin aku takut buat maju. Kegiatan yang aku lakukan sehingga menghambat skripsi nggak ada sih, justru malah karena aku bingung caranya ngerjain aku jadi males megang dan aku jadi milih buat nonton drakor sama main game. Terus biar nggak keliatan gabut-gabut banget aku sering ke semarang, ambil tawaran jadi asis biar kaya ada kegaitannya dan nggak dikira tura-turu. Aku tipikal yang ngerjain kalo udah dekat deadline. Soalnya kalo di psikologi itu kan yang namanya tugas itu bertambah setiap hari, jadi tugas itu kaya udah ada*

*antreannya sendiri gitu, kalo aku ngerjain tugas yang baru aku dapet hari ini tugas yang harusnya dikumpulin besok jadi ga kepegang. Jujur aku tuh orangnya perfeksionis, dari dulu aku tuh gamau ngumpulin tugas kalo nggak bagus, jadi seringnya aku emang ngumpulin tugas terakhir-terakhir. Aku gampang terdistraksi kalo itu tugas yang menurutku susah. SKS adalah jiwa, SKS udah mengalir dan tertanam di dalam tubuhku. Kalo ngerjain tugas nggak mepet tuh adrenalinku dan otakku tidak bekerja. Aku juga kadang-kadang telat, kuliah jam 10.20 nyetater motor juga jam 10.20 terus ntar ngebut sampe kampus baru duduk bentar dosennya masuk kelas.”*

Hasil wawancara terhadap mahasiswi semester 10 yang berinisial (DH) menjelaskan :

*“Harusnya kalo tepat waktu itu september kemarin aku udah wisuda karna 4th kan mestinya. Banyak faktornya sii, paling utama itu karna waktu ke diri sendiri aja menurutku sisanya faktor dari luar kaya ada kegiatan magang dan aku sempet kerja jadi manajemen waktu yang kurang dari aku (tertawa) pas taun kemarin, terus aku juga butuh kegiatan itu jadi diselingin aja ngerjain skripsinya. Kalo sekarang mah mikirnya gimana caranya biar cepet lulusss jadi sekarang waktunya lebih prioritasin untuk skripsi sii walaupun kadang masi tergoda buat males<sup>2</sup>an kalo kudu nyari bahan buat ngerjain (tertawa). Jujurlyy dulu waktu kuliah off ato on aku orangnya ga pengen ada beban kerjaan atau tugas, jadi aku kasih tenggang waktu dulu buat aku istirahat sama tugas 1-3 hari. Misal pengumpulannya 2 minggu lagi paling ga 1 minggu setelah dikasih tugas aku udah kerjain setengah sisanya bisa dicicil nantian. Yaa jadi dibilang mepet tugas pengumpulan juga engga dibilang langsung ngerjain juga engga tergantung sikon moodnya aku aja. Pernah beberapa kali mau ada ujian aku pake sistem belajar sks waktu itu karna emang udah kehabisan akal dan susah bgt cari materinya jd kerjain seadanya dan pede aja bener jawabane. Aku juga pernah telat sekali atau dua kali gitu waktu online karna aku ketiduran pas jam pagi”*

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi, dapat disimpulkan bahwasannya mahasiswa akhir melakukan prokrastinasi akademik karena kurang memahami skripsi atau revisinya, kurang bisa mengontrol dirinya sehingga senang mengerjakan skripsi mendekati *deadline*, cenderung mengikuti moodnya dalam mengerjakan skripsi dan terkadang terganggu dengan kegiatan lain sehingga menunda mengerjakan skripsi.

Berdasarkan kesimpulan hasil wawancara dan studi tentang pemaparan perilaku prokrastinasi dan kontrol diri di atas telah menjelaskan bahwa ketika seseorang semakin tidak mampu mengontrol dirinya maka akan terjadi perilaku penundaan, karena rendahnya kontrol diri dapat membuat seseorang mengabaikan

tugas dan kewajibannya yang sebenarnya. Ketika seseorang memiliki kemampuan mengontrol dirinya maka semakin kecil kemungkinan terjadi prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Aini & Mahardayani (2011) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. Kontrol diri memiliki sumbangan efektif terhadap prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus sebesar 16.08%.

Penelitian serupa dilakukan oleh (Susanti & Nurwidawati, 2014) berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA” Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konformitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Nilai Negelkerke R Square sebesar 0,485 mengartikan bahwa variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel kontrol diri sebesar 48,5%, sisanya 51,5% disebabkan oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari & Dewi (2018) berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa FIP Unesa. Hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi memiliki tingkat hubungan yang rendah. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,247 artinya kontribusi variabel efikasi diri dan variabel kontrol diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi skripsi sebesar 24,7 %.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Fakultas Psikologi Unissula. Terdapat adanya perbedaan antara peneliti ini dengan peneliti-peneliti yang sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada karakteristik subjek peneliti. Selain itu, terdapat pula perbedaan pada variabel independen yang dimana peneliti sebelumnya menggunakan dua variabel sedangkan pada peneliti ini menggunakan satu variabel sebagai variabel independennya. Terdapat perbedaan juga pada aspek yang digunakan dan hipotesis yang diajukan.

Hingga saat ini fenomena prokrastinasi di masyarakat kian meningkat, sehingga hal tersebut dapat menjadi suatu permasalahan sosial yang dikhawatirkan dapat menjadi hambatan atau masalah yang cukup besar bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa jika penundaan dilakukan secara terus menerus.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan maka terdapat rumusan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris tentang bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Secara teoritis

Dari segi ilmiah diharapkan bahwa penelitian ini dapat membantu memperluas wawasan ilmu bidang psikologi, khususnya pada mahasiswa psikologi pendidikan, dan tentang penelitian mengenai kontrol diri dan perilaku prokrastinasi akademik.

## 2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau informasi tentang faktor yang dapat mempengaruhi perilaku penundaan bagi mahasiswa dan untuk dijadikan sebagai acuan serta antisipasi untuk mencegah atau mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Perilaku Prokrastinasi Akademik

#### 1. Definisi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi secara umum didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi orang yang melakukannya (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Pada teori Millgram (1998) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah jenis perilaku yang melibatkan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas dan aktivitas. Burka dan Yuen berpendapat bahwa prokrastinasi dapat dilakukan di beberapa bidang salah satunya bidang akademik dan perilaku prokrastinasi juga dapat dilakukan oleh seseorang dari berbagai kalangan tanpa memandang apapun (Paragita & Dalimunthe, 2022).

Prokrastinasi akademik dapat terjadi ketika seseorang melakukan penundaan dalam menyelesaikan aktivitas atau tugasnya yang dapat menghambat kesuksesan dalam nilai akademiknya. Prokrastinasi juga dapat terjadi disaat mereka merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol perilakunya (McCloskey 2011). Pendapat lain juga disampaikan oleh Steel (Ljubin-Golub dkk., 2019) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang terus menunda mengerjakan tugas dengan sengaja, meskipun mereka tahu konsekuensi dari menunda.

Perilaku menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dikenal sebagai *procrastination fungsional*. Sebaliknya, prokrastinasi yang tidak berfungsi, yaitu menunda pekerjaan atau tugas tanpa alasan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Decisional procrastination*, yang merupakan salah satu jenis *procrastination* yang tidak berfungsi, adalah penundaan dalam mengambil keputusan dan menghindari tugas yang menumpuk karena merasa letih, malas, atau kurang percaya diri. Orang-orang menggunakan strategi ini sebagai strategi coping untuk menghindari stress (Ferrari & Tice, 2000; Muyana, 2018).

Burka & Yuen (Wicaksono, 2017) menjelaskan tentang ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi, diantaranya yaitu seorang prokrastinator berpendapat lebih baik dikerjakan nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan bukan menjadi suatu masalah, lebih suka untuk menunda tugas-tugas atau pekerjaannya, pelaku prokrastinasi akan terus mengulang perilaku prokrastinasi dan akan kesulitan dalam mengambil keputusan. Ferrari (Chornelia, 2013) juga menyebutkan beberapa ciri dari prokrastinasi, yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, perbedaan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harusnya dikerjakan.

Dari beberapa pendapat peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan oleh prokrastinator secara terus menerus dengan berbagai alasan yang tidak menentu hanya untuk menghindari tugas-tugasnya, tetapi penundaan tidak selalu berdampak negatif.

## **2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Prokrastinasi**

Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ferrari., dkk (1995) diantaranya :

- a. Faktor Internal, yaitu kondisi fisik seperti kelelahan, dan kondisi psikologis seperti ketidaktertarikan individu pada tugas, perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut gagal, ragu-ragu, dan rendahnya kontrol diri serta efikasi diri.
- b. Faktor Eksternal diantaranya yaitu kurang tersedianya alat, kurang informasi tentang tugas, banyaknya tugas, tempat tidak nyaman.

Knaus (Makhinudin, 2019) mengemukakan alasan individu melakukan penundaan, diantaranya:

- a. Pengelolaan waktu yang buruk, penundaan pekerjaan menunjukkan ketidakmampuan dalam manajemen waktu dengan benar.

- b. Kesulitan dalam konsentrasi, seseorang sering mengalami kesulitan berkonsentrasi atau mudah terdistract saat mengerjakan tugas, yang menyebabkan individu memikirkan hal lain selain tugas yang dimiliki.
- c. Keyakinan irasional dan ketakutan gagal, seseorang dapat menunda mengerjakan tugas jika mereka takut mengalami kegagalan atau merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikannya.
- d. Kebosanan terhadap tugas, seseorang dapat menunda mengerjakan tugas jika mereka merasa bosan dengan tugas yang sedang mereka selesaikan.

Menurut penelitian meta-analisis Steel (Putri & Edwina, 2020) ada sejumlah faktor yang mempengaruhi penundaan tugas, seperti:

- a. Diferensiasi antara individu yang terdiri dari pengalaman emosional yang buruk, seperti keyakinan yang tidak rasional, efikasi diri dan harga diri yang rendah, perlindungan diri serta depresi; kesetujuan; ekstrasversi; dan kesadaran, yang terdiri dari pengorganisasian, pengendalian diri, keinginan untuk berprestasi, dan perbedaan antara niat dan tindakan.
- b. Sifat tugas yang mencakup penghargaan dan hukuman serta tugas yang dianggap sulit oleh siswa.

Berdasarkan beberapa kumpulan teori di atas, didapat kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi prokrastinasi, yaitu faktor internal (dalam diri) seperti kondisi fisiologis individu dan kondisi psikologis individu, serta faktor eksternal (dari luar diri) seperti manajemen waktu dan situasi lingkungannya.

### **3. Aspek-Aspek Perilaku Prokrastinasi**

Tuckman (Jamila, 2020) mengemukakan prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi berbagai jenis, yang dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Kecenderungan untuk menunda tugas, prokrastinator melakukan hal dengan cara menunda dan mengumpulkan sesuatu mendekati deadline, yang mana pada dasarnya mereka mengetahui bahwa tugas tersebut harus diselesaikan segera.

- b. Kecenderungan dalam melaksanakan hal yang menyenangkan dan menghindari merasa tidak nyaman mengenai tugas yang harus mereka selesaikan, Orang yang menunda pekerjaan cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan. Mereka sering menghindari hal-hal yang membuatnya tidak nyaman, seperti kesulitan saat menyelesaikan tugas, sehingga memberinya lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugasnya.
- c. Kecenderungan untuk menyalahkan, ketika individu tidak selesai dengan tepat waktu, mereka biasanya menyalahkan faktor dari luar, seperti dosen yang terlalu buru-buru memberi waktu dalam menyelesaikan tugas, teman, orangtua, atau temannya, dan bahkan hal-hal lain yang dimaksudkan untuk menutupi tugas yang telah dikerjakan, dengan menjadikan mati lampu, acara keluarga, atau buku tugas yang tertinggal sebagai alasan.

Knaus (Ridha, 2022) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Gagal mengumpulkan tugas tepat waktu *deadline*
- b. Kesenjangan antara rencana dan kinerja
- c. Perasaan tertekan saat menunda tugas
- d. Meragukan kemampuan sehingga takut gagal dan memilih menghindari tugas

Tektonika (Wicaksono, 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi terdapat 4 aspek, yaitu:

- a. Waktu yang dirasakan, seorang prokrastinator cenderung tidak memenuhi *deadline*. Tidak bisa menerka seberapa lama waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas menyebabkan hal ini terjadi.
- b. Perbedaan antara keinginan dan Perilaku, tidak dapat menyelesaikan tugas meskipun mereka ingin melakukannya. Namun, ketidaksesuaian akan semakin kecil ketika *deadline* semakin dekat. Sebaliknya, orang

yang menunda-nunda akan mengerjakan lebih banyak daripada yang direncanakan.

- c. Tekanan emosi, faktor yang dapat menyebabkan kecemasan saat melakukan prokrastinasi. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan termasuk menimbulkan kecemasan pada prokrastinator.
- d. Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, jika seseorang merasa ragu-ragu tentang kemampuan mereka, mereka akan lebih cenderung bertindak cepat. Orang sering menghindari tugas karena khawatir mereka akan gagal.

Berdasarkan beberapa kumpulan teori di atas, didapat kesimpulan bahwa prokrastinasi juga dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti adanya hal lain seperti kegagalan memprediksikan waktu yang dibutuhkan, kegagalan dalam mengerjakan tugasnya, merasa ragu akan kemampuan diri, dan kesenjangan antara keinginan dan perilaku.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Definisi Kontrol Diri**

Kontrol diri atau pengendalian diri adalah bagaimana individu mengendalikan dorongan-dorongan dalam dirinya ataupun luar dirinya yang mungkin merugikan bagi dirinya (Waluwandja & Dami 2018).

Madjid dkk., (2021) Thalib mengemukakan kontrol diri ialah kesanggupan individu dalam mengendalikan dorongan dan stimulus yang datang. Individu yang tidak memiliki kontrol diri akan dikuasai oleh dorongan untuk melakukan perilaku yang tidak seharusnya dilakukan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (Marsela & Supriatna, 2019) mengemukakan kontrol diri sebagai kesanggupan seseorang dalam mengendalikan perilakunya supaya menuju pada perbuatan positif dengan menggunakan standar nilai, moral, dan aturan dalam masyarakat. Kontrol diri yaitu kemampuan seseorang dalam membentuk, mengatur, dan mengontrol

perilaku dengan menanamkan nilai moral guna menggapai kesuksesan dan perasaan bahagia dalam hidup (Stavrova dkk., 2020).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, disimpulkan bahwa kontrol diri ialah kemampuan individu dalam menghilangkan impuls-impuls serta menghilangkan perbuatan yang impulsif. Kontrol diri mengaitkan kontrol perbuatan yang mana menekan kesiapan untuk menerima respon yang tidak diinginkan, kemampuan kontrol kognitif individu bertujuan memproses informasi yang dianggap tidak sesuai, kontrol keputusan kepaiawaian individu berani memutuskan sikap apa yang harus dilakukan dan diyakini.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (Harahap, 2017) menjelaskan tiga aspek dalam kontrol diri diantaranya yaitu:

- a. Kontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan mengontrol perilaku atau menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Seseorang yang memiliki kontrol diri akan mampu mengendalikan perilakunya sendiri, tetapi jika mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan menggunakan sumber eksternal.
- b. Kontrol kognitif, yaitu merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dan menangani informasi yang tidak diinginkan. Ini termasuk menilai kemampuan mereka untuk memasukkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan atau mengadaptasi.
- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam pengambilan keputusan akan berfungsi dengan adanya kesempatan, kebebasan, atau peluang bagi individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan. Oleh karena itu, aspek yang diukur adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku dan kemampuan untuk mengambil keputusan.

Tangney (Chaq dkk., 2018) mengemukakan aspek dari kontrol diri, yaitu:

- a. Disiplin diri, aspek ini bersangkutan pada kesanggupan individu dalam menahan diri; dengan kata lain, individu memiliki kemampuan untuk tetap fokus saat menyelesaikan tugas. Orang yang disiplin diri dapat menahan diri dari hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya.
- b. Disengaja/tidak impulsif, kecenderungan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki sikap yang tidak impulsif dapat bertindak atau mengambil keputusan dengan tenang.
- c. Kebiasaan sehat, kesanggupan individu dalam mengubah perilakunya menjadi rutinitas yang positif. Individu yang mempunyai kebiasaan sehat akan memprioritaskan suatu yang bermanfaat terhadap dirinya, terlepas dari kenyataan bahwa mereka menyenangkan.
- d. Etos kerja, evaluasi regulasi diri berdasarkan sikap individu saat melakukan kegiatan hariannya. Orang yang memiliki etika kerja akan sanggup dalam mengerjakan pekerjaan mereka dengan tidak terpengaruh oleh distraksi dari luar. Ia akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan pekerjaannya.
- e. Kemampuan, terkait dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk membuat strategi untuk tujuan tertentu. Dalam mencapai *goals*, mengatur perilaku merupakan hal yang penting dilakukan secara konsisten.

Berdasarkan penjabaran di atas diperoleh kesimpulan bahwa terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan. Selain itu terdapat aspek seperti kedisiplinan, kehati-hatian, kebiasaan, dan sebagainya.

### **C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi**

#### **Akademik**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan lanjut di sebuah perguruan tinggi setelah seseorang menuntaskan pendidikan wajib 12 tahun untuk mendapatkan suatu gelar. Untuk mendapatkan gelarnya mahasiswa

harus menjalani proses pendidikan dengan mengikuti aturan dan bertanggungjawab menyelesaikan tugas-tugas yang sudah diberikan termasuk tugas skripsi. Namun dalam prosesnya ada beberapa mahasiswa yang tidak mampu menuntaskan kewajibannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan karena melakukan penundaan, yang demikian disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan diberbagai bidang salah satunya bidang akademik. Steel (Ljubin-Golub dkk., 2019) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan kondisi dimana ketika seseorang tetap mengulur waktunya untuk mengerjakan tugas dengan sengaja walaupun orang tersebut sadar akan konsekuensinya karena menunda tugas. Menurut Knaus (Anggunani & Purwanto, 2019) prokrastinasi adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menghindari stres yang disebabkan oleh perasaan tidak suka atau perasaan bosan dengan melakukan aktivitas dalam dunia pendidikan.

*Procrastination fungsional* adalah perilaku menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat. Sebaliknya, prokrastinasi yang tidak efektif, yaitu menunda tugas atau pekerjaan tanpa alasan, dapat menjadi buruk dan menimbulkan masalah. *Decisional procrastination*, yaitu menunda membuat keputusan dan menyelesaikan tugas yang banyak karena merasa letih, malas, atau tidak percaya diri. Ini adalah cara orang menghindari stres (Ferrari & Tice, 2000; Muyana, 2018).

Menurut Janssen dan Carton (1999) ada lima faktor yang menjadi pengaruh besarnya dorongan prokrastinasi, yaitu kontrol diri (self-control), self-consciousness, self-esteem, self-efficacy, dan kecemasan sosial. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berguna untuk mengontrol atau mengendalikan dorongan-dorongan perilaku yang impulsif secara sadar dengan melakukan pertimbangan kognitif. Hal ini didukung dengan penjelasan dari Thalib (Madjid dkk., 2021) bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol dorongan dan stimulus yang datang. Orang yang tidak memiliki kontrol diri akan dikuasai oleh dorongan untuk melakukan perilaku yang tidak seharusnya dilakukan.

Setiap orang mempunyai tingkat kontrol diri yang tentunya berbeda. Namun, seseorang yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah cenderung tidak dapat menggunakan waktunya dengan efektif dan cenderung melakukan penundaan dengan memilih hal lain. Penelitian yang dilakukan oleh Duckworth dkk., (2019), ditemukan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang proses belajar, lebih baik dalam menyeimbangkan diri, dan dapat menyelesaikan tugas dengan cepat. Di sisi lain, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung melalui kesulitan dalam proses pembelajaran, yang pada gilirannya menyebabkan mereka mengalami penundaan dan kendala dalam kemajuan akademik mereka.

Hasil penelitian Husna & Suprihatin (2019) menguatkan hipotesis ini: yaitu menemukan nilai  $r_{xy}$  -0,355 dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Kontrol diri menyumbang kontribusi efektif sebesar 12,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan faktor lain di luar penelitian ini, seperti faktor eksternal, memberikan kontribusi sebesar 87,4%.

Teori di atas menghasilkan kesimpulan bahwa mahasiswa tidak akan berperilaku prokrastinasi jika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi. Namun, ketika siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, seseorang akan mengalami prokrastinasi. Ini karena ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik: semakin tinggi kontrol diri, semakin sedikit prokrastinasi, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin banyak prokrastinasi.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang artinya jika kontrol diri tinggi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Pada setiap penelitian terdapat variabel yang harus diidentifikasi terlebih dahulu oleh peneliti. Variabel bebas menurut Sugiyono (2013) disebut sebagai variabel *stimulus* karena bersifat mempengaruhi dan menjadi penyebab terjadinya perubahan. Sedangkan variabel tergantung disebut sebagai variabel konsekuensi karena variabel ini dipengaruhi dan menjadi akibat dari variabel bebas. Penelitian ini menggunakan prokrastinasi dan kontrol diri sebagai variabel penelitian.

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu yang cenderung menunda-nunda tugas akademiknya, seperti belajar menghadapi ujian dan tugas laporan hasil, serta menunda dalam menghadiri pembelajaran.

Untuk mengukur skala prokrastinasi akademik diukur dengan mengacu pada aspek menurut Tuckman (Jamila, 2020) terdiri dari tiga komponen: kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan, kecenderungan untuk menikmati melakukan sesuatu ketika berada dalam fase kesulitan dan bahkan menghindari dari rasa ketidaknyamanan tentang tugas yang harus diselesaikan, dan cenderung untuk menyalahkan. Jika skor kontrol diri yang didapat semakin tinggi maka akan semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi pada individu, begitu juga sebaliknya jika jumlah skor yang didapat semakin rendah maka akan semakin rendah pula perilaku prokrastinasi pada individu.

##### **2. Kontrol Diri**

Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dorongan atau stimulus yang datang dan kemampuan individu

dalam menentukan perilakunya yang memiliki standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada tindakan yang baik.

Untuk mengukur skala kontrol diri diukur dengan mengacu pada aspek Tangney, Baumeister, dan boone (dalam Chaq dkk., 2018), yaitu disiplin diri, disengaja atau tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, kemampuan. Jika skor yang didapat semakin tinggi maka akan semakin tinggi kontrol diri pada individu, sebaliknya jika skor yang didapat semakin rendah maka akan semakin rendah kontrol diri pada individu.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Sugiyono (2013) mengatakan populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan kemudian membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari Mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah populasi sebanyak 200 Individu dengan detail jumlah mahasiswa dari per angkatan sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

| No | Angkatan                | Jumlah     |
|----|-------------------------|------------|
| 1. | Mahasiswa Angkatan 2016 | 12         |
| 2. | Mahasiswa Angkatan 2017 | 11         |
| 3. | Mahasiswa Angkatan 2018 | 29         |
| 4. | Mahasiswa Angkatan 2019 | 148        |
|    | <b>Total</b>            | <b>200</b> |

#### 2. Sampel

Sugiyono (2013) mengatakan sampel didapatkan dari populasi yang terdiri dari karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut dengan catatan bahwa sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif.

Sampel berjumlah 52 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2016, 2017, dan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai sampel penelitian. .

### **3. Teknik Pengambilan Sampel**

Sugiyono (2013) mengatakan teknik *cluster random sampling* digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian. Teknik *cluster random sampling* digunakan untuk menentukan sampel yang terdiri dari kelompok-kelompok sampel, teknik tersebut sesuai karena populasi dari penelitian terdiri dari kelompok atau kelas. Untuk menentukan objek mana yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian, maka pengambilan sampelnya ditentukan berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini peneliti mengambil sampel pada Mahasiswa semester 10 sampai 14 Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

##### **1. Skala Prokrastinasi Akademik**

Penyusunan skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari Arum (2021) yang disusun berdasarkan pada aspek teori prokrastinasi dari Tuckman (Jamila, 2020), yaitu kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan, kecenderungan individu menikmati perbuatan yang disenangi ketika berada dalam fase sulit dan menghindari dari tugas yang seharusnya dikerjakan dan individu cenderung menyalahkan.

Skala prokrastinasi akademik dibuat dengan menggunakan model skala *likert*, yang tersedia dalam 4 pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk aitem *favorable*, pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapat skor satu. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat

Tabel 2. *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik

| No           | Aspek-Aspek   | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|--------------|---|------------------|--------------------|-----------|
|              |   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1.           | Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu                 | 5                | 5                  | 10        |
| 2.           | Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan    | 5                | 5                  | 10        |
| 3.           | Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi | 5                | 5                  | 10        |
| <b>TOTAL</b> |   | <b>15</b>        | <b>15</b>          | <b>30</b> |

## 2. Skala Kontrol Diri

Penyusunan skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan boone (dalam Chaq dkk., 2018) yaitu disiplin diri, disengaja/tidak impulsive, kebiasaan sehat, etos kerja, kemampuan. dengan asumsi, semakin rendah pada kontrol dirinya.

Skala prokrastinasi akademik dibuat dengan menggunakan model skala *likert*, yang tersedia dalam 4 pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor total skala kontrol diri subjek menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi atau rendah. Skor yang lebih tinggi pada skala total menunjukkan kontrol diri subjek yang lebih tinggi, begitu juga sebaliknya.

Tabel 3. *Blue Print* Skala Kontrol Diri

| No           | Aspek-Aspek               | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|--------------|---------------------------|------------------|--------------------|-----------|
|              |                           | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1.           | Disiplin diri             | 4                | 4                  | 8         |
| 2.           | Disengaja/tidak impulsive | 4                | 4                  | 8         |
| 3.           | Kebiasaan sehat           | 4                | 4                  | 8         |
| 4.           | Etos kerja                | 4                | 4                  | 8         |
| 5.           | Kemampuan                 | 4                | 4                  | 8         |
| <b>TOTAL</b> |                           | <b>20</b>        | <b>20</b>          | <b>40</b> |

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Salah satu alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan instrumen yang valid adalah validitas instrumen. Validitas instrumen berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga instrumen yang valid menjadi syarat untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid agar kesimpulan dan hasil penelitian dapat menggambarkan keadaan sebenarnya (Sugiyono, 2013).

Validitas isi diukur sejauh mana item mewakili bagian dari wilayah isi objek dan menggambarkan karakteristik variabel yang akan diukur. Validitas isi juga didefinisikan sebagai adanya relevansi atau keselarasan antara item terhadap tujuan ukur skala yang membutuhkan persetujuan penilaian dari sejumlah ahli, termasuk dosen pembimbing skripsi (Azwar, 2017).

### 2. Uji daya beda aitem

Azwar (2015) Uji daya aitem merupakan proses pengelolaan aitem dengan mencari perbedaan atribut antar individu atau kelompok. Uji daya diskriminasi aitem dilaksanakan dengan melakukan perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri sehingga dihasilkan koefisien korelasi aitem total dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ .

Aitem yang mencapai koefisiensi korelasi 0,30 atau tinggi dianggap memuaskan atau memenuhi ketentuan yang berlaku dan aitem dengan nilai korelasi koefisiensi korelasi kurang dari 0,30 dianggap berdiskriminatif buruk atau gugur. Perhitungan uji daya beda aitem menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages For Social Science*) versi 25.0 for windows.

### 3. Uji Reliabilitas

Sugiyono (2013) mengatakan reliabilitas adalah kemampuan instrumen untuk menghasilkan data penelitian yang konsisten dan stabil dalam menghasilkan data penelitian, walaupun digunakan berulang kali atau direplikasi oleh peneliti lain. Jika instrumen tersebut digunakan untuk mengukur objek dan metode yang sama, maka hasil penelitian yang diperoleh

akan serupa. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut tetap dapat mengukur gejala yang sama pada waktu yang berbeda. Hasil pengukuran dikatakan baik pada kelompok belum berubah dan reliabilitasnya berada pada rentang 0.00 sampai 1.00 ( $<1.00$ ). Sebuah penelitian dianggap memiliki reliabilitas jika berada diantara 0 hingga 1,00 atau mencapai lebih dari 0 namun kurang dari 1,00. Jika koefisien mencapai nilai 1 maka hasilnya dapat dinyatakan baik atau sempurna (Azwar, 2017).

Untuk menguji suatu reliabilitas dapat menggunakan *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas pada penelitian ini peneliti menggunakan SPSS *versi 25.0 for windows*.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dijawab dengan menggunakan teknik analisis statistik korelasi *product moment*. Analisis statistik digunakan untuk menjawab perhitungan menggunakan program SPSS (*Stastical Product and Service Solution*) *versi 25.0* untuk *Windows*. Salah satu metode korelasi yang digunakan untuk mengukur hubungan dalam penelitian yang dilakukan adalah korelasi *product moment* (Sugiyono, 2013).



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Sebelum memulai penelitian, orientasi kancan penelitian dilakukan dengan tujuan menyiapkan segala hal yang berkaitan dengan proses penelitian berjalan dengan baik. Penentuan lokasi menjadi langkah awal yang dilakukan, berdasarkan karakteristik populasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang beralamat di Jl. Kaligawe Raya No. Km. 4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Prov. Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan perguruan tinggi swasta yang didirikan pada tanggal 20 Mei tahun 1962 bertempat di Kota Semarang, Kecamatan Genuk, Jawa Tengah yang didirikan oleh para tokoh Islam di Semarang yang membentuk YBW-SA (Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung) yaitu, Kyai Tojib Thohari, Ustadz Abubakar Assegaf, R. Soerjadi, H. Chamie dan Ustadz Md. Tahir Nuri.

Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai tempat penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut :

- a. Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 belum pernah dilakukan sebelumnya.
- b. Karakteristik subjek sesuai dengan karakteristik penelitian dan syarat yang ada dalam penelitian ini.

##### **2. Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian dilakukan guna meminimalisir terjadinya kesalahan sehingga proses penelitian dapat berjalan lancar. Beberapa tahapan dalam persiapan penelitian dijelaskan sebagai berikut :

**a. Persiapan Perizinan**

Perizinan harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum penelitian dimulai, seperti membuat surat izin melaksanakan *Try Out* dan penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung menerima surat izin uji coba dan penelitian dengan nomor 738/A.3/Psi-SA/VII/2023.

**b. Penyusunan Alat Ukur**

Penyusunan alat ukur didasarkan pada indikator-indikator penjabaran aspek dalam suatu variabel. Peneliti menggunakan dua skala, yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kontrol diri, yang masing-masing berisi item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat empat pilihan jawaban pada skala: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jawaban sangat sesuai (SS) menerima empat skor, jawaban sesuai (S) menerima tiga skor, jawaban tidak sesuai (TS) menerima dua skor, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) menerima satu skor. Rincian skala dijelaskan sebagai berikut:

**1) Skala Prokrastinasi Akademik**

Peneliti menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* yang dimodifikasi oleh Arum berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan Tuckman (Jamila, 2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek. Berikut rincian *blueprint* variabel skala Prokrastinasi Akademik yang disajikan pada tabel:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

| No           | Aspek-Aspek   | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|--------------|---|------------------|--------------------|-----------|
|              |   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1.           | Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu                 | 1,2,13,14, 25    | 7,8,19,20,28       | 10        |
| 2.           | Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan    | 3,4,15,16, 26    | 9,10,21,29         | 10        |
| 3.           | Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi | 5,6,17,18, 27    | 11,12,23,24, 30    | 10        |
| <b>TOTAL</b> |   | <b>15</b>        | <b>15</b>          | <b>30</b> |

## 2) Skala Kontrol Diri

Pengukuran skala kontrol diri dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Tangney (Chaddock, 2018), yaitu: disiplin diri, disengaja/tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, dan kemampuan. Berikut rincian blueprint variabel skala kontrol diri yang disajikan pada tabel:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri

| No | Aspek-Aspek              | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|----|--------------------------|------------------|--------------------|-----------|
|    |                          | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1. | Disiplin diri            | 1,6,11,16        | 21,26,31,36        | 8         |
| 2. | Disengaja/tidak impulsif | 2,7,12,17        | 22,27,32,37        | 8         |
| 3. | Kebiasaan sehat          | 3,8,13,18        | 23,28,33,38        | 8         |
| 4. | Etos kerja               | 4,9,14,19        | 24,29,34,39        | 8         |
| 5. | Kemampuan                | 5,10,15,20       | 25,30,35,40        | 8         |
|    | <b>TOTAL</b>             | <b>20</b>        | <b>20</b>          | <b>40</b> |

### c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba instrumen untuk mengevaluasi reliabilitas skala dan daya perbedaan item. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 13 hingga 16 Juli 2023 dengan menggunakan formulir Google berikut: <https://forms.gle/knv2DfzrT8dWxFyQ7>. Subjek pada uji coba ini merupakan hasil pengundian *cluster* yaitu mahasiswa angkatan 2016, 2017, dan 2018 total populasi responden sebanyak 52 mahasiswa. Adapun rinciannya sebagai berikut :

Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang menjadi subjek Uji Coba

| Angkatan                | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang Mengisi |
|-------------------------|--------------------|---------------------|
| Mahasiswa Angkatan 2016 | 12                 | 12                  |
| Mahasiswa Angkatan 2017 | 11                 | 11                  |
| Mahasiswa Angkatan 2018 | 29                 | 29                  |
| <b>Total</b>            | <b>52</b>          | <b>52</b>           |

#### d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item, serta estimasi koefisien reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik dan kontrol diri, dilakukan pada tahap berikutnya. Untuk mengetahui seberapa jauh item dapat membedakan individu distribusi yang diukur, uji ini digunakan. Jika koefisien korelasi item total  $r_{ix}$  lebih dari 0,30, maka item memiliki daya beda tinggi (Azwar, 2012). Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total diperoleh dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 untuk Windows. Hasil uji daya perbedaan dan reliabilitas aitem pada setiap skala akan ditunjukkan di bawah ini.:

##### 1) Skala Prokrastinasi Akademik

Dari hasil uji daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 23 aitem dengan daya beda item tinggi dan 7 dengan daya beda item rendah. Koefisien daya beda item tinggi memiliki skor 0,330 - 0,646. Koefisien daya beda item yang rendah memiliki skor 0,279 - 0,071. Dengan menggunakan *alpha cronbach* dari 23 item kami menemukan bahwa skala perilaku prokrastinasi akademik dianggap reliabel dengan nilai 0,875. Tabel dibawah menunjukkan rincian sebaran item daya beda tinggi dan rendah pada skala prokrastinasi akademik:

Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik

| No           | Aspek-Aspek  | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|--------------|--|------------------|--------------------|-----------|
|              |  | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1.           | Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu (Membuang waktu) | 1*,2*,13,14,25*  | 7,8,19,20*,28      | 6         |
| 2.           | Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan     | 3,4,15,16*,26    | 9,10,21*,29        | 8         |
| 3.           | Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi  | 5,6*,17,18,27    | 11,12,23,24,30     | 9         |
| <b>TOTAL</b> |  | <b>10</b>        | <b>13</b>          | <b>23</b> |

Keterangan : \*) aitem dengan daya beda rendah

## 2) Skala Kontrol Diri

Hasil uji daya beda aitem dari 40 item menunjukkan bahwa 29 item memiliki daya beda tinggi dan 11 item memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,306 dan 0,659, sedangkan koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara 0,291 dan 0,002. Menurut estimasi reliabilitas skala kontrol diri, 29 item memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,885, sehingga dianggap reliabel.:

Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri

| No | Aspek-Aspek              | Nomor Aitem      |                    | Total     |
|----|--------------------------|------------------|--------------------|-----------|
|    |                          | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1. | Disiplin diri            | 1,6,11,16*       | 21,26*,31,36       | 6         |
| 2. | Disengaja/tidak impulsif | 2*,7*,12,17*     | 22,27*,32,37*      | 3         |
| 3. | Kebiasaan sehat          | 3,8,13,18        | 23,28,33,38        | 8         |
| 4. | Etos kerja               | 4,9,14,19*       | 24*,29,34,39       | 6         |
| 5. | Kemampuan                | 5,10*,15,20      | 25,30,35,40*       | 6         |
|    | <b>TOTAL</b>             | <b>14</b>        | <b>15</b>          | <b>29</b> |

### e. Penomoran Ulang

#### 1) Skala Prokrastinasi Akademik

Menyusun item dengan nomor baru adalah tahap berikutnya setelah uji daya perbedaan item. Aitem-aitem dengan daya beda rendah dihapus, sedangkan aitem-aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian. Peneliti menambahkan angka baru ke skala Prokrastinasi akademik, yaitu:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

| No           | Aspek-Aspek   | Nomor Aitem              |                                | Total     |
|--------------|---|--------------------------|--------------------------------|-----------|
|              |   | <i>Favorable</i>         | <i>Unfavorable</i>             |           |
| 1.           | Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu/membuang waktu  | 13(1), 14(2)             | 7, 8, 19(17), 28(18)           | 6         |
| 2.           | Kecenderungan menghindari tugas yang sulit/ tidak menyenangkan        | 3, 4, 15(13), 26(14)     | 9, 10, 22(19), 29(20)          | 8         |
| 3.           | Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi | 5, 17(6), 18(15), 27(16) | 11, 12, 23(21), 24(22), 30(23) | 9         |
| <b>TOTAL</b> |   | <b>10</b>                | <b>13</b>                      | <b>23</b> |

Keterangan : (...) nomor aitem baru dalam skala penelitian

## 2) Skala Kontrol Diri

Menyusun item dengan nomor baru adalah tahap berikutnya setelah uji daya perbedaan item. Aitem-aitem dengan daya beda rendah dihapus, sedangkan aitem-aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian. Peneliti menambahkan angka baru ke skala kontrol diri :

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Kontrol Diri

| No           | Aspek-Aspek              | Nomor Aitem             |                             | Total     |
|--------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------|
|              |                          | <i>Favorable</i>        | <i>Unfavorable</i>          |           |
| 1.           | Disiplin diri            | 1,6(2),11(20)           | 21(10),31(11),36(25)        | 6         |
| 2.           | Disengaja/tidak impulsif | 12(3)                   | 22(12),32(13)               | 3         |
| 3.           | Kebiasaan sehat          | 3(4),8(5),13(21),18(22) | 23(14),28(15),33(26),38(27) | 8         |
| 4.           | Etos kerja               | 4(6),9(7),14(23)        | 29(16),34(17),39(28)        | 6         |
| 5.           | Kemampuan                | 5(8),15(9),20(24)       | 25(18),30(19),35(29)        | 6         |
| <b>TOTAL</b> |                          | <b>14</b>               | <b>15</b>                   | <b>29</b> |

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan selama 5 hari pada mulai tanggal 21 Juli hingga 27 Juli 2023 berlangsung secara online tanpa bertatap muka dengan

menggunakan link *google form* <https://forms.gle/kBT8H1JLhh4mFDE7> yang dibagikan kepada mahasiswa melalui grup *whatsapp* ataupun *personal chatting*.

Dalam penelitian ini, *cluster random sampling* digunakan untuk mengumpulkan data. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan undian, dari pengundian yang dilakukan didapatkan hasil undian *cluster* pertama yaitu angkatan 2019 yang menjadi subjek penelitian dengan jumlah 148 subjek. Sehingga angkatan 2016 hingga 2018 dengan jumlah responden sebanyak 52 mahasiswa dijadikan sebagai subjek *try out*.

Tabel 11. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang Menjadi Subjek Penelitian

| Angkatan                | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang Mengisi | Jumlah yang Tidak Mengisi |
|-------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------|
| Mahasiswa Angkatan 2019 | 148                | 116                 | 32                        |
| <b>Total</b>            | <b>148</b>         | <b>116</b>          | <b>32</b>                 |

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data, uji asumsi dilakukan pada masing-masing variabel. Ini melibatkan uji normalitas, dan linieritas. Pengujian asumsi dilakukan dengan aplikasi SPSS versi 25.0 *for Windows*.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data normal. Metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dapat digunakan untuk menguji normalitas data. Jika signifikansi lebih dari 0,05, data dianggap terdistribusi normal. Hasil uji normalitas studi ini adalah:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

| Variabel               | Mean  | Standar deviasi | KS-Z  | Sig.  | P      | Ket.   |
|------------------------|-------|-----------------|-------|-------|--------|--------|
| Kontrol Diri           | 83,45 | 11,081          | 0,099 | 0,196 | > 0,05 | Normal |
| Prokrastinasi Akademik | 48,56 | 7,901           | 0,103 | 0,161 | > 0,05 | Normal |

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

**b. Uji Linieritas**

Uji linearitas adalah metode uji asumsi untuk menentukan hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan secara linear. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri diperoleh  $F_{\text{linear}}$  sebesar 216,397 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik berkorelasi secara linear.

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,818$ , dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**D. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi data penelitian berguna untuk memberikan penjelasan tentang keadaan subjek terhadap atribut yang diteliti dan gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran. Model distribusi normal digunakan untuk kategori subjek. Ini mengatur subjek untuk dibagi atau dikelompokkan menjadi kelompok-kelompok

yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok subjek penelitian dibagi menjadi lima satuan deviasi, jadi  $6/5 = 1,3$  SD.:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

| Rentang Skor                                 | Kategorisasi  |
|--|---------------|
| $\mu + 1.5 \sigma < x$                       | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$ | Tinggi        |
| $\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$ | Sedang        |
| $\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$ | Rendah        |
| $x \leq \mu - 1.5 \sigma$                    | Sangat Rendah |

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi akademik terdiri dari 23 aitem dan memiliki rentang respon skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum hipotetik adalah 23 dari  $(23 \times 1)$  dan skor tertinggi hipotetik adalah 92 dari  $(23 \times 4)$ , dengan rentang skor 69 dari  $(92 - 23)$ , nilai standar deviasi sebesar 6  $(92-23):6 = 11,5$  dan hasil *mean* hipotetik 57,5 dari  $(92 + 23): 2$ .

Skor empirik skala prokrastinasi akademik didapatkan skor minimum empiric sebesar 26, skor maksimum empirik yaitu 63, *mean* empirik 44,5 dan nilai standar deviasi empirik 6,1.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik

|                 | Empirik | Hipotetik |
|-----------------|---------|-----------|
| Skor Minimum    | 26      | 23        |
| Skor Maksimum   | 63      | 92        |
| Mean (M)        | 44,5    | 69        |
| Standar Deviasi | 6,1     | 11,5      |

Berdasarkan pada *mean* empirik yang didapatkan, dapat diketahui rerata respon subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 44,5. Adapun deskripsi data variabel prokrastinasi akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

| Norma                  | Kategorisasi  | Jumlah     | Presentase  |
|------------------------|---------------|------------|-------------|
| $74,75 < X$            | Sangat Tinggi | 0          | 0%          |
| $63,25 < X \leq 74,75$ | Tinggi        | 0          | 0%          |
| $51,75 < X \leq 63,25$ | Sedang        | 43         | 36,2%       |
| $40,25 < X \leq 51,75$ | Rendah        | 56         | 48,3%       |
| $X \leq 40,25$         | Sangat Rendah | 18         | 15,5%       |
|                        | <b>Total</b>  | <b>153</b> | <b>100%</b> |

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk pada variabel prokrastinasi akademik, pada kategori sangat tinggi dan tinggi tidak ada mahasiswa yang termasuk. Kategori sedang terdapat sebanyak 43 mahasiswa (36,2%), kategori rendah terdapat sebanyak 56 mahasiswa (48,3%) dan kategori sangat rendah terdapat sebanyak 18 mahasiswa (15,5%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori rendah. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma prokrastinasi akademik sebagai berikut:



Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

## 2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari 29 aitem dan memiliki rentang respon skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum 29 dari  $(29 \times 1)$  dan skor maksimum 116 dari  $(29 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 87 dari  $(116 - 29)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(116-29:6) = 14,5$  dan hasil *mean* hipotetik 72,5 dari  $(116 + 29): 2$ .

Skor empirik kontrol diri diperoleh skor minimum empirik 65, skor maksimum empirik 116, *mean* empirik 90,5 dan nilai standar deviasi empirik 8,5.

Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri

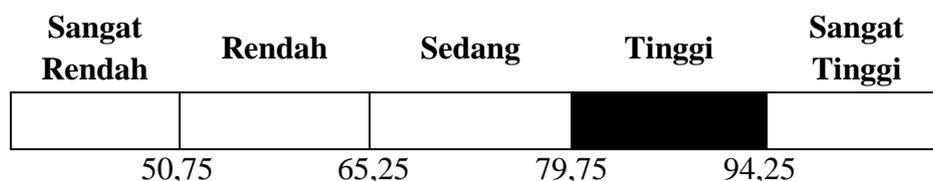
|                 | <b>Empirik</b> | <b>Hipotetik</b> |
|-----------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum    | 65             | 29               |
| Skor Maksimum   | 116            | 116              |
| Mean (M)        | 90,5           | 72,5             |
| Standar Deviasi | 8,5            | 14,5             |

Berdasarkan pada mean empirik yang didapatkan, dapat diketahui rerata respon subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 90,5. Adapun deskripsi data variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri

| <b>Norma</b>           | <b>Kategorisasi</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|------------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| $94,25 < X$            | Sangat Tinggi       | 16            | 13,8%             |
| $79,75 < X \leq 94,25$ | Tinggi              | 53            | 45,7%             |
| $65,25 < X \leq 79,75$ | Sedang              | 46            | 39,7%             |
| $50,75 < X \leq 65,25$ | Rendah              | 1             | 0,9%              |
| $X \leq 50,75$         | Sangat Rendah       | 0             | 0%                |
|                        | <b>Total</b>        | <b>153</b>    | <b>100%</b>       |

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel kontrol diri, pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah 16 mahasiswa (13,8%), kategori tinggi memiliki jumlah 53 mahasiswa (45,7%), kategori sedang memiliki jumlah 46 mahasiswa (39,7%), kategori rendah memiliki jumlah 1 mahasiswa (0,9%), dan tidak ada mahasiswa yang termasuk pada kategori sangat rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kontrol diri dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kontrol diri dalam gambar berikut:



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

## E. Pembahasan

Prokrastinasi merupakan salah satu jenis perilaku individu yang melibatkan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas ataupun aktivitas (Millgram 1998). Ferrari., dkk (1995) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal meliputi kondisi fisik seperti kelelahan, dan kondisi psikologis seperti ketidaktertarikan individu pada tugas, perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut gagal, ragu-ragu, dan rendahnya kontrol diri serta efikasi diri.

Thalib (Madjid dkk., 2021) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol stimulus yang timbul. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik, maka dapat meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi. Konsep kontrol diri mengacu pada pengendalian perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dan kemampuan menghadapi impuls yang bertentangan dengan tujuan tersebut (Hagger dkk., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan hasil uji *Pearson Correlation* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,818$  dengan taraf signifikansi  $0,000(p < 0,01)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA dimana semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA angkatan 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Abdulrahman dkk.,(2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) adalah  $-0,809$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Karena jumlah partisipan yang kurang dari 100, uji normalitas sebaran dilakukan dengan menggunakan

*shapiro-wilk*. Didapat nilai signifikan  $p = 0,107$  dengan ketentuan  $p > 0,05$ , yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chisan & Jannah (2021) pada siswa SMA “X”. Hasil penelitiannya menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0.603$  dengan  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA “X” sehingga hipotesis diterima. Jika kontrol diri semakin tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

Penelitian dari Fahira & Hidayati (2022), menunjukkan hasil bahwa kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir memiliki arah korelasi negatif yang kuat, dengan koefisien korelasi  $-0,626$ . Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa  $p$  value kurang dari  $0,05$  yaitu  $0,000$ , yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, ditemukan hubungan antara menggunakan sosial media dengan kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa di salah satu Universitas swasta di Surakarta.

Hasil deskripsi skor skala prokrastinasi akademik memiliki skor dalam kategori rendah, dengan mean empirik  $44,5$  dan mean hipotetik sejumlah  $69$ . Dengan demikian, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Rendahnya prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi karena tidak adanya kecenderungan penundaan pengerjaan tugas akhir yaitu skripsi.

Hasil deskripsi skor skala kontrol diri dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa mean empirik sejumlah  $90,5$  dan mean hipotetik sejumlah  $72,5$ , sehingga dapat diketahui bahwa kontrol diri mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 adalah tinggi. Tingginya kontrol diri mahasiswa tingkat akhir tersebut karena adanya kemampuan diri untuk mengatur stimulus yang muncul

Berdasarkan analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah. Dan apabila kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir

fakultas Psikologi UNISSULA rendah maka prokrastinasi akademik yang diterima tinggi. Selain itu, jika mahasiswa tingkat akhir di fakultas Psikologi UNISSULA memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, maka prokrastinasi akademik yang diterima tinggi.

Hasil deskripsi skor skala kontrol diri dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa mean empirik sejumlah 90,5 dan mean hipotetik sejumlah 72,5, sehingga dapat diketahui bahwa kontrol diri mahasiswa tingkat akhir fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 adalah tinggi. Tingginya kontrol diri mahasiswa tingkat akhir tersebut karena adanya kemampuan diri untuk mengatur stimulus yang muncul

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Psikologi UNISSULA tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah. Dan apabila kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Psikologi UNISSULA rendah maka prokrastinasi akademik yang diterima tinggi

#### **F. Kelemahan Penelitian**

1. Penyebaran skala penelitian yang dilaksanakan secara *online* menggunakan *google form*, dimana peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung sehingga terjadi kemungkinan adanya jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya. Selain itu terdapat 32 mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian
2. Keterbatasan waktu dalam memberikan kesempatan subjek untuk mengisi skala menyebabkan peneliti tidak dapat mengamati proses pengisian skala oleh subjek secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu : Ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya tingkat kontrol diri yang rendah pada mahasiswa menimbulkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu :

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa semestser akhir mampu mempertahankan kontrol dirinya dengan baik dengan cara mahasiswa harus memiliki tekad dan semangat yang kuat, disiplin dan sikap optimis untuk mampu menyelesaikan tugas akhir. Selain itu mahasiswa akhir juga dapat mempertahankan kontrol diri dengan cara dapat menjadikan suatu permasalahan sebagai pembelajaran agar tidak terjerumus dalam masalah yang baru. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola dirinya ketika dihadapkan masalah dengan cara belajar dari pengalaman dan meminta saran dari orang terdekat dan yakin terhadap kemampuan diri untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkan. Hal-hal tersebut berguna agar meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi ketika mahasiswa semester akhir dihadapkan pada hambatan atau kesulitan dalam proses penyusunan tugas akhir yang banyak menyita fokus, waktu dan mental.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan dan menggunakan variabel-variabel lain yang berpengaruh pada prokrastinasi, seperti faktor psikologis individu, faktor gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, dukungan sosial, faktor kepribadian, faktor kemampuan *locus of control* dan lain-lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulrahman, E. M., Herlan, P., & Suhadianto. (2021). Kontrol Diri dan Prokrastinasi. Akademik pada Mahasiswa.Tingkat.Akhir. *Repository UNTAG*, 1–10.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- Arum, G. K. (2018). *Hubungan Optimisme dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang Mengerjakan Skripsi* (Skripsi).
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). *Teori sikap manusia dan pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Chairunnisa, V., & Sahputra, D. (2019). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional & Expo II Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 1664–1667.
- Chaq, M. C., Suharnan, & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/fenomena>
- Chen, Z., Liu, P., Zhang, C., & Feng, T. (2020). Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Propection Network. *Cerebral Cortex*, 30(5), 2834–2853. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhz278>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Chornelia, A. (2013). Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi AKademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang. *Psikovidya*, 17(1), 54–67. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/39>

- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). ( Studi Pada Siswa Sma X Tangerang ). *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 1(2), 159–169.
- Darminto, E. (2022). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 248–260. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.621185>
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). *Self-Control and Academic Achievement*.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students) SHELVIA NURUL FAHIRA 1 . *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York : Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Hagger, M. S., Zhang, C.-Q., Kangro, E.-, M., Ries, F., Wang, J. C. K., & Heritage, B., & Chan, D. K. C. (2018). Trait self-control and selfdiscipline: Structure, validity, and invariance across national groups. *Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-018-0021-6>
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>

- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 000, 1092–1099. <http://jurnal.unissula.ac.id>
- Ita Ipnu, B. (2016). Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. In Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. file:///Users/andreaquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\_ALAD\_11\_Nov\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Janssen, T., & Carton, J. S. (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436–442. <https://doi.org/10.1080/00221329909595557>
- Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive - Compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121–2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–6.
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Rovanić, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550–568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2021). Efek kemampuan kontrol diri dalam menekan perilaku. *Jurnal Psikologi*, 6(January), 1–12. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Magdová, M., Fuchsová, K., & Berinšterová, M. (2021). Procrastination of university students in the context of academic motivation and self-control. *Ceskoslovenska Psychologie*, 65(4), 389–402. <https://doi.org/10.51561/cspsych.65.4.389>

- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Styles Among Jordanian Undergraduate University Students. *The Open Psychology Journal*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.2174/1874350101609010025>
- Makhinudin. (2019). *Prokrastinasi Pada Mahasiswa Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2514/>
- MCCLOSKEY, J. D. (2011). *FINALLY, MY THESIS ON ACADEMIC PROCRASTINATION* (Nomor December).
- Milgram, N. (1998). Procrastination. *Encyclopedia of Human Biology*, 16, 149–155.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Paragita, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. *Jurnal Social Library*, 2(2), 43–53. <https://doi.org/10.51849/sl.v2i2.75>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttps://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rasjid, F. E. (2011). *Orang Indonesia Suka Menunda-nunda Pekerjaan* (hal. 1–2). [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/news\\_detail/668/Orang-Indonesia-Suka-Menunda-nunda-Pekerjaan.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/news_detail/668/Orang-Indonesia-Suka-Menunda-nunda-Pekerjaan.html)
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas Dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i1.2713>
- Saed, O. (2019). The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(2). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.13.555863>
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh Self

Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 12, 38–42. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38>

Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>

Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201–218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>

Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Program Studi Psikologi Unesa*, 02.

Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan ...*, 1(1), 109–123. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)

Yuniati, D. N., Dr, Suroso, Ms., P., & Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., P. (2019). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 agustus 1945 surabaya*. 2–4.

Zulfah. (2021). Karakter : pengendalian diri. *Jurnal pendidikan agama islam*, 1(1), 28–33.