

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI TERKAIT TUGAS SKRIPSI PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR
FAKULTAS EKONOMI
UNISSULA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Sania Nora Rahma

30702000186

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI TERKAIT TUGAS SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESNTER AKHIR FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Sania Nora Rahma

30702000186

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

Pembimbing

Tanggal



Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi

20 Januari 2025

Semarang, 20 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi
Terkait Tugas Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas
Ekonomi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Sania Nora Rahma

30702000186

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 10 Februari 2025

Dewan Penguji

1. Abdurrohman, S.Psi, M.Si
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi,
Psikolog

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 10 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA


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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Sania Nora Rahma dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya 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 terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 20 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Sania Nora Rahma

30702000186

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri”

(QS. Ar- Ra’d: 11)

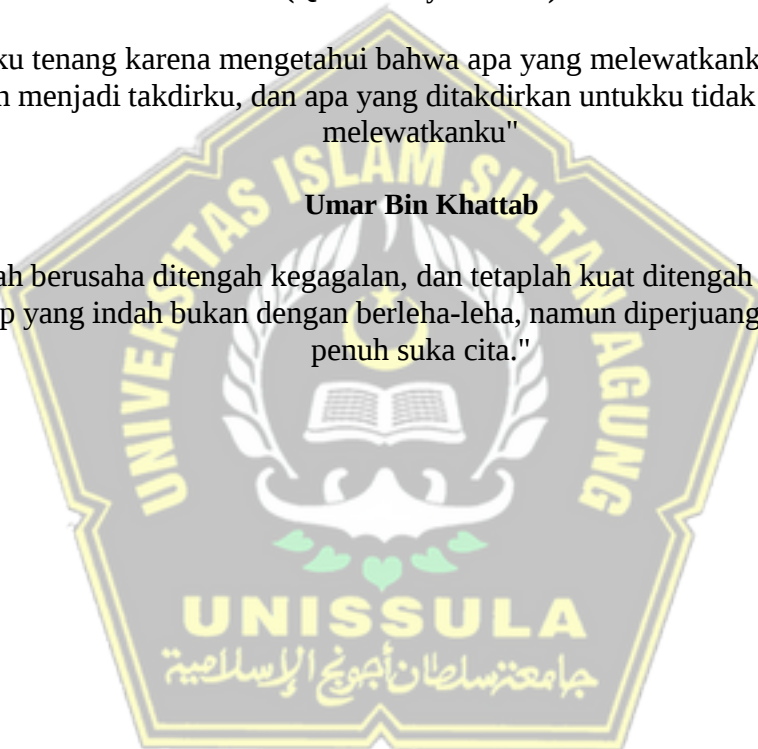
"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap."

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu"

Umar Bin Khattab

"Tetaplah berusaha ditengah kegagalan, dan tetaplah kuat ditengah badai cobaan.. Hidup yang indah bukan dengan berleha-leha, namun diperjuangkan dengan penuh suka cita."



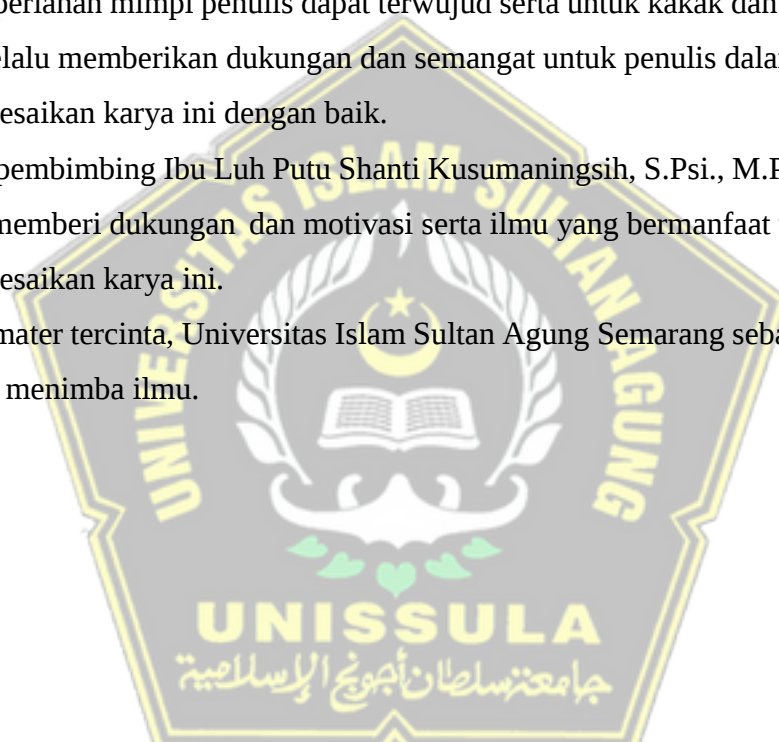
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tuaku Bapak Ahmad Gunarto dan Ibu Siti Syamsiyah yang telah membesarkan serta mendidik saya penuh dengan kasih sayang yang tulus. Lantunan doa yang tak pernah berhenti untuk anak-anak tercintanya sehingga secara perlahan mimpi penulis dapat terwujud serta untuk kakak dan adik tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., yang selalu memberi dukungan dan motivasi serta ilmu yang bermanfaat untuk menyelesaikan karya ini.

Alamamater tercinta, Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai tempat penulis menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inanyah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi seebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, berkat Pentunjuk Allah, bimbingan, motivasi serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selaku penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan serta motivasi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Psi, selaku dosen wali penulis ucapkan terima kasih telah memberikan arahan akademik, motivasi, serta selalu membagi ilmu dan pengalaman yang berguna untuk penulis kelak.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat untuk masa depan penulis kelak.
5. Teristimewa kepada cinta pertama saya, Ayahanda Ahmad gunarto dan Ibunda Siti Syamsiyah, orangtua hebat yang selalu senantiasa menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Sosok orang tua yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Yang selalu mendo'akan,

mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasihat, serta dukungan baik secara moral maupun finansial. Skripsi ini merupakan persembahan untukmu dari putri kecilmu, Sania yang saat ini sudah tumbuh dewasa. I love you so much, Makasih pah mah, berjanjilah untuk sehat selalu dan Panjang umur

6. Kakak tercinta, Alifia Nurus Salma, M. M, Husna Nailufar, S. Ag, dan Adik tercinta Muhammad Nailul Fahmi, Keysa Nabila Afida. Terimakasih atas dukungan dan semangat kepada penulis. Menjadi pendengar yang baik saat penulis mengungkapkan keluh kesah dalam proses penyusunan skripsi.
7. Keluarga besar penulis, terimakasih telah memberikan doa serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Kepada Ova Thoifurrohman S.T, terima kasih telah menjadi pasangan dan pendengar yang siap mendengarkan segala keluh kesah tanpa menghakimi, serta selalu memberikan saran atau masukan dan motivasi yang membangun untuk segala permasalahan yang saya hadapi
9. Teman seperjuangan penulis; Qonitha Luthfia, RikaSilvia Efendi, Zakiatuz Zahro', Aulia Nizzarotin, dan gank sat-set, Terima kasih atas setiap waktu dan petualangan hebat yang kita lalui bersama selama masa kuliah, serta banyaknya kontribusi yang membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Seluruh subjek penelitian yang sudah berkenan untuk terlibat dalam pengisian skala penelitian ini, tanpa kalian mungkin skripsi ini tidak bisa terselesaikan dengan baik.
11. Berbagai pihak yang turut membantu memalalui doa dan dukungan yang tulus penuh kasih sayang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih segala doa baik semoga kembali kepada kalian semua.
12. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri Sania Nora Rahma yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga terhadap diri saya sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke-hari

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini dan semoga bermanfaat khususnya dalam bidang ilmu psikologi

Semarang, 20 Januari 2025

Penulis

Sania Nora Rahma





DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I – PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang Permasalahan	18
B. Perumusan Masalah	24
C. Tujuan Penelitian	24
D. Manfaat Penelitian	24
BAB II – LANDASAN TEORI	25
A. Perilaku Prokrastinasi	25
1. Pengertian Perilaku Prokrastinasi	25
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	26
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	28
B. Kontrol Diri	31
1. Pengertian Kontrol Diri	31
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	32
C. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	34
D. Hipotesis	36

BAB III – METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Definisi Operasional	37
1. Perilaku Prokrastinasi	37
2. Kontrol Diri	38
C. Populasi, Sampel dan Sampling	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
3. Teknik Pengambilan Sampel	39
D. Metode Pengumpulan Data	39
1. Skala Perilaku Prokrastinasi	39
2. Skala Kontrol Diri	40
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Validitas	41
2. Uji Daya Beda Aitem	41
3. Reliabilitas Alat Ukur	42
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	43
1. Orientasi Kancan Penelitian	43
2. Persiapan Penelitian	44
3. Uji Coba Alat Ukur	46
4. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	46
5. Penomoran Ulang	48
B. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	49
1. Uji Asumsi	49
2. Uji Hipotesis	50
D. Deskripsi Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Data Skor Perilaku Prokrastinasi	52
2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri	51
E. Pembahasan	53

F. Kelemahan Penelitian.....	56
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	38
Tabel 2. Blueprint Skala Perilaku Prokrastinasi	40
Tabel 3. Blueprint Skala Kontrol Diri	41
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perilaku Prokrastinasi.....	45
Tabel 5. Blueprint Skala Kontrol Diri	46
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi	47
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri	48
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perilaku Prokrastinasi	48
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Kontrol Diri	49
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor.....	51
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Prokrastinasi.....	53
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Prokrastinasi	53
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri.....	52
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Perilaku Prokrastinasi	53
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kontrol Diri.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	64
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	74
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	83
Lampiran D. Skala Penelitian.....	92
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	98
Lampiran F. Analisis Data.....	108
Lampiran G. Surat Izin Penelitian	112
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian	113



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI TERKAIT TUGAS SKRIPSI PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR
FAKULTAS EKONOMI
UNISSULA**

Oleh:

Sania Nora Rahma

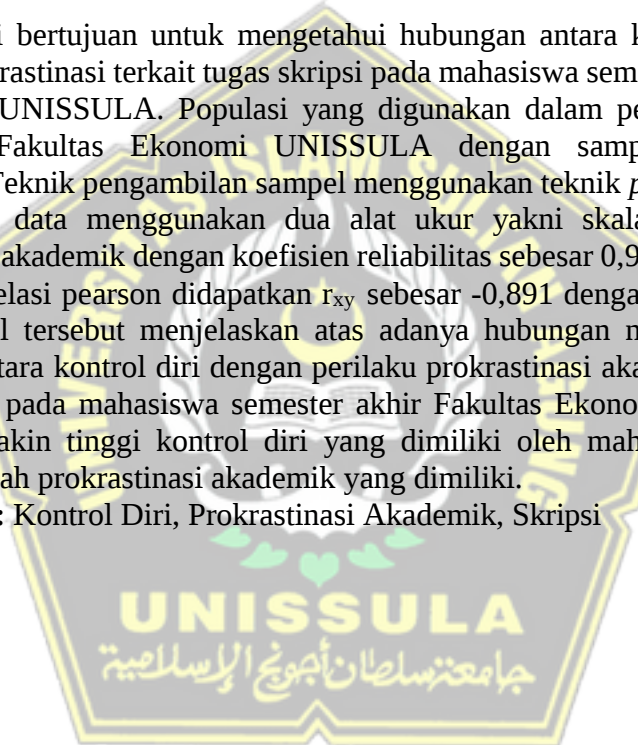
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: snoraa60@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA dengan sampel sebanyak 152 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur yakni skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,954 dan 0,924. Hasil analisis korelasi pearson didapatkan r_{xy} sebesar -0,891 dengan skor sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan atas adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Skripsi



**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND
PROCRASTINATION BEHAVIOR RELATED TO
THESIS ASSIGNMENTS IN FINAL SEMESTER
STUDENTS OF THE FACULTY OF
ECONOMICS UNISSULA**

By:

Sania Nora Rahma

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: snoraa60@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and procrastination behavior related to thesis assignments in final semester students of the faculty of economics at UNISSULA. The sample used in this study were 152 students of the Faculty of Economics at UNISSULA. The sampling technique used purposive sampling technique. Data collection uses two measuring instruments, namely the self-control scale and academic procrastination with a reliability coefficient of 0.954 and 0.924. Pearson correlation analysis results obtained r_{xy} of -0.891 with a sig score. = 0,000 ($p < 0,01$). This explains the existence of a very significant negative relationship between self-control and academic procrastination behavior in relation to thesis assignments in final semester students of the Faculty of Economics at UNISSULA. Where the higher the self-control possessed by students, the lower the academic procrastination they have.

Keywords: Self-Control, Academic Procrastination, Thesis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah penerus bangsa dalam bidang pendidikan yang menjadi bagian dari institusi. Mahasiswa dituntut untuk dapat berprestasi dan juga aktif baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Dalam bidang akademik sendiri, mahasiswa akan diminta agar mampu menuntaskan tugas yang telah didapatkan dengan baik dan secara tepat waktu. Semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka akan semakin banyak juga tugas yang akan didapatkan dan mahasiswa harus bisa menyelesaikannya sesuai dengan waktu yang telah diberikan (Susanti & Nurwidawati, 2014). Mahasiswa yang telah berada pada tingkat akhir akan menghadapi tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi. Tugas akhir dapat terselesaikan dengan tepat waktu apabila seorang mahasiswa memiliki pengendalian diri yang baik dalam membagi waktunya, tetapi sebagian mahasiswa sering kali tidak sadar bahwa telah menunda dalam mengerjakan tugas akhir yang disebabkan karena terlalu sibuk mengerjakan tugas lainnya yang menurut mereka lebih menyenangkan. Apabila seorang mahasiswa tidak mempunyai sikap disiplin dalam dirinya sendiri bahkan sampai tidak mampu memenejemen waktunya dalam berkegiatan juga mengontrol dirinya secara baik, maka tugas yang telah mahasiswa dapatkan sebelumnya tidak akan selesai secara tepat waktu atau condong individu atau mahasiswa tersebut akan melakukan penundaan atau yang biasa disebut dengan istilah prokrastinasi (Soleh, M., Burhani, M. I., & Atmasari, L, 2020).

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

individu tidak dapat mencapai kinerja dengan optimal, sehingga dapat menimbulkan konsekuensi baik dalam emosional, fisik, maupun akademik.

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

Penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2014) menjelaskan terkait dengan prokrastinasi, penelitian tersebut melibatkan 307 mahasiswa dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik terdapat 167 mahasiswa (55%) pada kategori sedang, 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi, dan 50 mahasiswa (16%) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Gultom et al., 2018) pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada responden berada pada tingkatan cukup tinggi (34,1%). Pada penelitian (Chairunnisa & Sahputra, 2019) mengambil responden sebanyak 73 mahasiswa keperawatan didapatkan hasil presentase sebesar 53,4% dari 73 mahasiswa dalam perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mayasari et al., 2012) alasan mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi yaitu diantaranya terdapat rasa malas dalam mengerjakan tugas dengan persentase sebesar 42%, adanya tugas lain yang dilakukan dengan persentase sebesar 25%. Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, peneliti telah melakukan wawancara untuk mengetahui keadaan dilapangan terkait prokrastinasi. Peneliti melakukan

wawancara kepada 3 mahasiswa yang menempuh kuliah lebih dari 8 semester. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa.

Wawancara ini dilakukan pada tanggal 4 Juli 2024, mahasiswa semester 12 yang berinisial (DH) menjelaskan :

“Untuk skripsi aku ini sudah mau selesai, kendalanya kendala kemarin kenapa baru sekarang selesainya karena, saya sudah kerja dari semester 8 jadi ketika pulang kerja sudah capek, mau buka laptop kayak sudah males banget. Hampir disemester 8 saya progres skripsinya dikit bgt, baru muulai ada progre banyak ketika masuk semester 9 itu saja kalau pulang kerja ketika diajak teman kerja main atau nongkrong saya lebih milih main atau nongkrong tadi dari pada ngerjain skripsi heheheh makanya baru bisa selesai disemester 10 ini”

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

“Untuk skripsi aku ini sudah mau selesai. Dari saat pengerjaan awal itu udah Banyak faktornya sii untuk alasan ndak fokus pengerjaan skripsinya, paling utama itu karna waktu ke diri sendiri aja menurutku sisanya faktor dari luar kaya ada kegiatan magang dan aku sempet kerja juga, waktu yang kurang dari aku (tertawa) pas taun kemarin, terus aku juga butuh kegiatan ini itu jadi diselingin aja ngerjain skripsinya. Kalo sekarang mah mikirnya gimana caranya biar cepet lulus jadi sekarang waktunya lebih prioritasin untuk skripsi sii walaupun kadang masi tergoda buat males²an kalo kudu nyari bahan buat ngerjain (tertawa)”

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

“iya habis seminar proposal malas lagi ngerjainnya, ini mau mulai lagi gak semangat. Kemaren saat ngerjain untuk seminar proposal kesulitan dalam penyusunan skripsi sama nyari jurnal maupun sumber pendukung lainnya. Niatnya minta bantuan temen di cafe, malah asik ngobrol dan liat drakor (tertawa)”

Hasil dari wawancara tersebut antara peneliti dengan beberapa mahasiswa dapat disimpulkan bahwa ada masalah antara perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini didukung dengan perilaku mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan skripsi dan tidak memiliki semangat mengerjakan skripsi.

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

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

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

diri yang rendah mampu membaca situasi lingkungannya, bagaimana seharusnya bereaksi jika mendapat suatu masalah.

Pernyataan tersebut sejalan dengan (Ariyanto et al., 2019) Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah konsekuensi positif, sedangkan kontrol diri rendah akan membuat individu kesulitan untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya. Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku dalam menyelesaikan masalah. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik biasanya akan menggunakan waktu yang tepat dan terlibat dalam perilaku yang lebih, sedangkan seseorang dengan pengendalian diri yang rendah berjuang untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya (Azalia et al., 2019). Sehingga dengan memiliki kontrol diri yang baik diharapkan prokrastinasi dapat dihindari.

Seperti yang dijelaskan pada penelitian (Devayanti, 2022) berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa keperawatan”, 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 et al., 2020). Penelitian serupa dilakukan oleh Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017) /yang berjudul “ Peran Self-Efficacy dan Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA” Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Nilai 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.

Penelitian Endrianto (2014) yang berjudul “Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi akademik berdasarkan TMT” menunjukkan adanya korelasi negatif antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi. Ketika dihadapkan pada pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan sekarang namun baru dirasakan

nanti, kemampuan individu untuk mengendalikan diri sangatlah berperan. Hal ini sejalan dengan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, dimana mahasiswa dengan sengaja menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan misalnya, menongkrong bersama teman dan juga menonton drama Korea. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut kurang dapat mengontrol dirinya untuk tetap mengerjakan tugas.

Seperti yang dijelaskan pada penelitian (Devayanti, 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 et al., 2020). Penelitian serupa dilakukan oleh (Susanti & Nurwidawati, 2014) 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 Nagelkerke 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.

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

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah ada Hubungan Antara Kontrol diri dengan Perilaku Prokrastinasi Terkait Tugas Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi pada tugas skripsi mahasiswa semester akhir di UNISSULA.

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

1. Pengertian Perilaku Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi menurut Ferrari & McCrown (1995) pertama kali diperkenalkan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Kata prokrastinasi ini berasal dari bahasa Latin "procrastinare," yang berarti menunda hingga hari berikutnya. Milgram, N. A., Dangour, W., & Ravi, A. (1992) menyatakan bahwa prokrastinasi dilakukan dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Namun, penundaan tersebut justru tidak meningkatkan kualitas tugas, melainkan mengarah pada penundaan yang tidak efektif (Damri et al., 2017).

Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan penundaan dalam belajar yang dilakukan oleh individu untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena waktu yang diberikan sedikit. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

(Muyana, Siti, 2018) bahwa prokrastinasi adalah sebuah kegagalan dalam pengerjaan tugas akademik sehingga melewati batasan waktu yang ditetapkan. Dengan kata lain, adanya perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas hingga saat-saat terakhir.

Steel (dalam Budi, dkk., 2021: 2) bahwa prokrastinasi merupakan sebuah tindakan untuk sengaja menunda-nunda suatu tugas walaupun telah memperkirakan adanya dampak buruk dari penundaan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk melakukan tindakan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas sampai saat-saat terakhir kemudian memilih melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat serta menghambat kinerja meskipun individu telah memperkirakan adanya dampak buruk dari penundaan tersebut.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (dalam Nurjan, 2020: 72), yaitu:

- a. Faktor internal, Faktor-faktor internal yang menjadi pemicu timbulnya prokrastinasi dalam diri individu, meliputi kondisi kodrati yang seperti jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Kecenderungan dalam keluarga dapat memicu individu berperilaku prokrastinasi. Misalkan anak yang pertama lebih diperhatikan, dilindungi, sedangkan anak terakhir lebih dimanja terlebih jika selisih usia lebih jauh. Oleh karena itu kesenjangan dari sisi keluarga dapat memicu prokrastinasi terbentuk untuk mencari perhatian. Kemudian terdapat faktor dari kondisi fisik dan kondisi kesehatan. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu memiliki pengaruh ke prokrastinasi akademik, misalnya individu yang mengalami kondisi dimana dirinya selalu merasa lelah, lesu dan tidak bertenaga (*fatigue*) maka memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik jika dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami *fatigue*. Selanjutnya terdapat kondisi psikologis, seperti kepribadian individu dan perfeksionis. Kepribadian individu salah satunya kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Sedangkan perfeksionis dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi lebih tinggi. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus sebagus dan sesempurna mungkin sehingga tidak menghiraukan batas waktu yang ditentukan. Berbeda jika individu memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik

- b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu. Terutama lingkungan yang memberikan toleransi bagi individu yang mengalami prokrastinasi sehingga lama kelamaan cenderung semakin meningkat daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Kemudian faktor pola asuh, lingkungan keluarga dan masyarakat. Prokrastinasi juga dilakukan karena

membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakannya, malas, kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Mustakim (dalam Nafeesa, 2018) adalah

a. Locus Of Control,

Locus Of Control diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

b. Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial.

c. Faktor Kepribadian

Faktor Kepribadian dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian siswa akan mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.

d. Faktor Perfectionisme

Faktor Perfectionisme merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotic, penuntut yang neurotic, dan kebanggaan neurotic, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

e. Faktor Sikap dan Keyakinan

Faktor Sikap dan Keyakinan dapat didefinisikan sebagai suatu penilaian kognitif seseorang terhadap suka atau tidak suka, perasaan emosional yang tindakannya cenderung ke arah berbagai objek atau ide. Sikap sangat mempengaruhi keyakinan begitu pula sebaliknya, keyakinan menentukan sikap. Dalam hubungannya dengan perilaku prokrastinasi akademik, sikap dan keyakinan sangat berpengaruh dalam menentukan suatu perilaku.

f. Faktor Motivasi Berprestasi

Faktor Motivasi Berprestasi sebagai dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet.

Menurut Mujiat faktor prokrastinasi akademik (dalam Wardhana, 2019) yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi seperti faktor fisik dan psikologis. Contohnya tidak adanya motivasi dan kesadaran diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas kuliahnya, keyakinan bisa menyelesaikannya sesuai waktu yang ditetapkan meski dikerjakan mendesak

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, misalnya kurang perhatian dan motivasi dari orang tua, tugas yang banyak (overloaded tasks) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan, bergaul dengan teman yang kurang baik, suka nongkrong maupun suka bermain game.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang memberikan pengaruh kepada prokrastinasi akademik. Faktor internal terdiri dari kondisi kodrati, kondisifisik dan kondisi psikologis sedangkan faktor eksternal terdiri gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek prokrastinasi menurut Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai. 2018 sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitanya Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhir

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Meskipun individu sudah membuat rencana untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang dirasa lebih menyenangkan, misalnya lebih memilih menonton televisi, bermain, membuka internet, berjalan-jalan atau pekerjaan lain yang menyenangkan

Menurut Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) Terdapat aspek-aspek prokrastinasi, terdiri dari empat hal yaitu:

a. *Perceived time* (waktu yang dirasakan),

Seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi merupakan orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas

b. *Intention-Action Gap* (celah antara keinginan dan perilaku)

Intention-action gap adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku ini terwujud dalam kegagalan

mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan sebelumnya.

c. *Emotional Distress* (tekanan emosi),

Aspek *Emotional distress* tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda dapat membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

d. *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

Perceived ability merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya dan menganggap dirinya “tidak mampu” menyelesaikan tugas dengan baik. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas kuliah karena takut pengalaman akan kegagalan

Menurut (Muyana, S. (2018) aspek prokrastinasi meliputi:

- a. Melibatkan unsur penundaan yakni baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh yakni keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas;
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan yakni tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga;
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yakni perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek prokrastinasi akademik terdiri dari empat aspek, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan dan digunakan oleh individu dalam berproses di kehidupannya. Kontrol diri memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkah laku individu (Rahmaniah, 2019).

Hurlock (dalam Aisy & Sugiyo, 2021) menyatakan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam membimbing, mengatur serta mengarahkan bentuk-bentuk perilakunya melalui pertimbangan kognitif yang mampu membawa ke arah yang positif. Chaplin (2011: 43) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku, serta menahan atau mengendalikan dorongan dan perilaku impulsif. Dengan demikian, kontrol diri merupakan suatu cara mengendalikan perilaku individu agar cenderung berfikir secara positif. Salah satu perilaku negatif yang mungkin muncul akibat rendahnya kontrol diri pada siswa adalah membolos saat jam pelajaran. Kontrol diri dapat diartikan sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu membuat keputusan dan mengambil langkah efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan (dalam Intani & Ifdil, 2018).

Kontrol diri merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh individu (Putri, Daharnis dan Zikra, 2017) Kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi dan memilih suatu tindakan yang diyakininya (Duri, 2021). Dari beberapa pengertian yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam

mengatur, mengolah, mengendalikan, dan mengarahkan suatu perilaku ataupun memutuskan suatu keputusan yang positif.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*), Merupakan yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya intensitasnya.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan
- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*), Merupakan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan pengambilan keputusan.

Menurut Hurlock (1991) ada tiga aspek kontrol diri (dalam Fakhruddiana et al., 2022) yaitu:

a. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif adalah usaha atau kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada hal atau tujuan tertentu, menolak pikiran yang tidak diinginkan, dan melakukan penilaian melalui proses tertentu.

b. Kontrol Emosi

Kontrol emosi adalah upaya untuk tetap berada dalam keadaan emosional tertentu atau keluar dari situasi emosional yang tidak diinginkan, atau mempertahankan keadaan emosional yang telah muncul.

c. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku adalah upaya individu untuk mengatur perilaku yang berkaitan dengan lingkungan sosial, yang memerlukan berbagai dukungan, baik dari keluarga maupun dari komunitas sekitarnya.

Menurut Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004), terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

a. Disiplin diri (*Self-discipline*)

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang)

c. Kebiasaan baik (*Healthy habits*).

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

d. Etika Kerja (*Work ethic*).

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.

e. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*).

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berdasarkan dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri adalah apabila individu mempunyai kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam aspek-aspek tersebut maka individu dapat mengontrol dirinya dengan baik sebaik mungkin, dan individu dapat terhindar dari masalah yang tidak diinginkan.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri, sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah (Fasilita,2012). Menurut Ferrari (Hayyinah, 2004) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku yang menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Mahasiswa tersebut lebih mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subyek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya terlebih dahulu.

Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini karena kontrol diri membantu individu mengelola waktu, mengendalikan emosi, menetapkan tujuan, dan tetap fokus dalam

menyelesaikan tugas. Dengan demikian, peningkatan kontrol diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.

Kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang kompleks dan saling terkait. Kontrol diri, yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku, diduga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu mereka dengan efektif, mengatasi godaan untuk menunda, dan mempertahankan fokus pada tugas yang sedang dihadapi. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah mungkin lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi.

Mekanisme di balik hubungan ini melibatkan beberapa aspek psikologis. Pertama, kontrol diri berperan penting dalam mengelola emosi, membantu individu mengelola perasaan negatif yang sering kali menjadi pemicu prokrastinasi. Kedua, kemampuan mengelola waktu yang baik, yang merupakan salah satu manifestasi kontrol diri, dapat membantu seseorang membuat rencana yang realistis dan mematuhiinya. Ketiga, kontrol diri juga berkaitan erat dengan kemampuan untuk mempertahankan fokus dan menghindari gangguan, yang sangat penting dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suhartini pada tahun 2019 mengenai Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Metode yang digunakan kuantitatif korelasi, sampel yang digunakan adalah random sampling dengan subjek mahasiswa Universitas Islam Riau dengan jumlah sampel 150 orang. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik (Suhartini, 2019). Lalu penelitian yang dilakukan oleh Rahim pada tahun 2021 mengenai Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar, metode yang digunakan kuantitatif korelasional, sampel diambil dengan mengambil 15% dari populasi, Teknik analisis data yang digunakan adalah

teknik korelasional product moment. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik (Rahim, 2021).

D. Hipotesis

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Maka semakin tinggi individu melakukan kontrol diri maka semakin rendah perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, semakin rendah individu melakukan kontrol diri maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Sugiyono (2016:39) mengatakan bahwa variabel penelitian adalah atribut, sifat ataupun nilai dari seseorang dari objek atau kegiatan yang diteliti untuk dipelajari dan yang kemudian akan ditarik menjadi suatu kesimpulan. Pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran variabel dengan menggunakan instrumen penelitian dengan cara menganalisis dan mencari hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Agustian et al., 2019):

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

B. Definisi Operasional

Operasional variabel adalah spesifikasi kegiatan peneliti dalam mengukur suatu variabel. Definisi operasional memberikan batasan atau arti suatu variabel dengan merinci hal yang harus dikerjakan oleh peneliti untuk mengukur variabel tersebut. Dalam operasionalisasi variabel penulis memberikan penjelasan teoritis tentang variabel yang berkaitan dengan judul agar variabel tersebut dapat diamati dan diukur. Adapun operasional variabel penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perilaku Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dalam menunda-nunda suatu pekerjaan dan memilih untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan lain. Perilaku prokrastinasi pada penelitian ini menggunakan aspek: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengolah, mengendalikan, dan mengarahkan suatu perilaku ataupun memutuskan suatu keputusan yang positif. Terdapat tiga aspek kontrol diri menurut averill (dalam Nurmala, 2007) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas atau ciri- ciri yang telah ditetapkan (Nazir, 2011). Populasi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dijadikan sebagai subjek penelitian dengan adanya karakteristik atau ciri- ciri sama yang telah ditentukan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi S1 Manajemen dan S1 Akuntansi angkatan 2020-2021 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berikut merupakan data populasi pada fakultas ekonomi pada tabel 1:

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Kelas	Jumlah
Manajemen 2021	143
Manajemen 2020	98
Akuntansi 2021	64
Akuntansi 2020	37
Total	342

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel yang digunakan di dalam penelitian ini dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif UNISSULA
- b. Mahasiswa akuntansi dan manajemen Angkatan 2020-2021

c. Sedang mengerjakan skripsi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Semakin banyak jumlah sampel mendekati populasi maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil dan juga sebaliknya. Peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016.). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016). Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *google form* sebagai media pembantu yang akan disebarluaskan melalui ketua angkatan dan disebarluaskan secara pribadi melalui *WhatsApp*.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2011). Instrumen atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner/skala, yaitu skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan skala berbentuk skala model likert. Menurut (Sugiyono, 2007) likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.

1. Skala Perilaku Prokrastinasi

Pengukuran variabel perilaku prokrastinasi terdiri dari empat aspek, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi yang dikembangkan oleh Ammar Muntazhim (2022). Skala ini telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam mengukur prokrastinasi. Pernyataan pada skala perilaku prokrastinasi pada mahasiswa menggunakan lima pilihan jawaban yaitu

(1) Sangat Tidak Setuju (STS), 2) Tidak Setuju (TS), 3) Setuju (S), dan 4) Sangat Setuju (ST). Skoring pada item skala perilaku prokrastinasi dengan penetapan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Apabila pada item favorable subjek menjawab: (1) Sangat Tidak Setuju=1, (2) Tidak Setuju =2, (3) setuju =3, dan (4) Sangat setuju=4. Jika pada item unfavorable subjek menjawab: (1) Sangat Tidak Setuju=4, (2) Tidak Setuju =3, (3) setuju =2, dan (4) Sangat setuju=1. Berikut pada tabel 2 :

Tabel 2. Blueprint Skala Perilaku Prokrastinasi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Penundaan untuk memulai dan Menyelesaikan Tugas	4	4	8
2	Kelambanan dalam Mengerjakan Tugas	5	4	9
3	Kesenjangan waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual	5	5	10
4	Melakukan Aktifitas yang lebih Menyenangkan	5	4	9
TOTAL		19	17	36

2. Skala Kontrol Diri

Pengukuran variabel kontrol diri ada tiga aspek menurut averill (Ghufron & Risnawati, 2016), yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Pernyataan pada skala kontrol diri pada mahasiswa menggunakan lima pilihan jawaban yaitu 1) Sangat Tidak Setuju (STS) , 2) Tidak Setuju (TS), 3) Setuju (S), dan 4) Sangat Setuju (ST). Skoring pada item skala kontrol diri dengan penetapan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Apabila pada item favorable subjek menjawab: (1)Sangat Tidak Setuju=1, (2)Tidak Setuju =2, (3) setuju =3, dan (4)Sangat setuju=4. Jika pada item unfavorable subjek menjawab: (1)Sangat Tidak Setuju=4, (2)Tidak Setuju =3, (3) setuju =2, dan (4)Sangat setuju=1. Berikut pada tabel 3:

Tabel 3. Blueprint Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku	11	10	21
2	Kognitif	10	10	20
3	Keputusan	10	10	20
TOTAL		31	30	61

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2017: 125) uji validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Dengan kata lain uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang dibuat oleh peneliti dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan untuk diukur. Dalam uji validitas, setiap item akan diuji korelasinya dengan skor total variabel. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan tingkat signifikan 0,05. Apabila r hitung $> r$ tabel maka pernyataan itu valid dan jika r hitung $< r$ tabel maka pernyataan itu tidak valid.

2. Uji Daya Beda Aitem

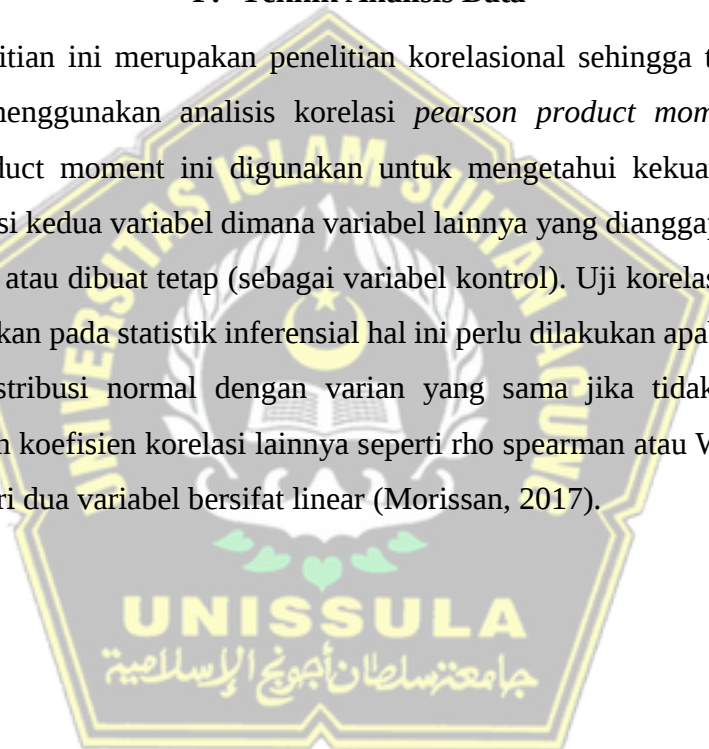
Menurut Azwar (2012) Uji daya beda merupakan yang mengukur sejauh mana suatu aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki ataupun yang tidak memiliki ciri atribut yang diukur dalam (dalam Khalif & Abdurrohman, 2019).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2016) Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Maka dapat dikatakan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dalam penelitian dapat dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas $> 0,6$ dan dikatakan tidak reliabel jika koefisien reliabilitas $< 0,6$.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional sehingga teknis analisis data akan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Korelasi pearson product moment ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Uji korelasipearson r ini dapat digunakan pada statistik inferensial hal ini perlu dilakukan apabila variabel x dan y berdistribusi normal dengan varian yang sama jika tidak maka harus menggunakan koefisien korelasi lainnya seperti rho spearman atau W Kendall dan hubungan dari dua variabel bersifat linear (Morissan, 2017).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap pertama dalam penelitian dengan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan Perguruan Tinggi Islam swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang mana didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M. Di UNISSULA terdapat 4 (empat) jenjang program studi yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). UNISSULA dilengkapi dengan fasilitas penunjang seperti: Masjid Abu Bakar Assegaf, perpustakaan, auditorium, kantin PUMANISA, sport center, bank, halaman parkir yang luas, laboratorium, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), Sultan Agung Islamic teaching hospital, dan fasilitas penunjang lainnya. UNISSULA memiliki 11 (sebelas) fakultas. Salah satu fakultas tersebut yakni Fakultas Ekonomi.

Tahap berikutnya setelah penentuan dan observasi lokasi penelitian adalah mengadakan wawancara kepada beberapa mahasiswa fakultas ekonomi manajemen dan akuntansi Angkatan 2020 dan 2021. Peneliti melakukan penelitian ini berdasarkan beberapa pertimbangan awal, yaitu:

- a. Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA Angkatan 2020 dan 2021 dikarenakan adanya permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti.

- b. Lokasi universitas yang jaraknya tidak terlalu jauh sehingga mempermudah proses perizinan.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat dalam penelitian ini.
- d. Terdapat izin dari pihak Fakultas Psikologi UNISSULA dengan baik untuk melakukan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang sekiranya akan menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian diadakan dalam beberapa tahapan meliputi:

a. Persiapan Perizinan

Sebagai syarat awal penelitian, peneliti harus memenuhi persyaratan dari Fakultas terkait, salah satunya adalah permohonan izin penelitian. Perizinan dilakukan dengan pengajuan surat izin penelitian dan data mahasiswa kepada pihak Fakultas Ekonomi yang ditujukan untuk Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Setelahnya, peneliti akan memberikan surat izin yang sudah peneliti ajukan dan sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomer surat 1664/C.1/Psi-SA/X/2024 kepada Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Alat ukur yang di gunakan di dalam penyusunan skripsi ini adalah SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi terbaru 25.0, Penelitian ini meliputi skala control diri dan prokrastinasi akademik.

Setiap skala terdiri dari dua aitem yakni aitem favorable dan aitem unfavorable. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing

yaitu pada item favorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk aitem unfavorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Perilaku Prokrastinasi

Penyusunan skala prokrastinasi akademik menggunakan teori (Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai. 2018) yang terdiri dari empat aspek yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berikut adalah sebaran aitem skala prokrastinasi akademik:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perilaku Prokrastinasi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penundaan untuk memulai dan Menyelesaikan Tugas	1,3,4,6,	2,5,7,8	8
2	Kelambanan dalam Mengerjakan Tugas	9,10,11,14,15	12,13,16,17	9
3	Kesenjangan waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual	18,19,25,26,27	20,21,22,23,24	10
4	Melakukan Aktifitas yang lebih Menyenangkan	28,29,31,32,35	30,33,34,36	9
TOTAL		19	17	36

2) Skala Kontrol Diri

Penyusunan skala kontrol diri yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala kontrol diri dari skala yang mengacu terhadap teori menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2012) yang terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Berikut adalah sebaran aitem skala kontrol diri:

Tabel 5. Blueprint Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku	11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	21
2	Kognitif	32,33,34,35,36, 37,38,39,40,41	22,23,24,25,26, 27,28,29,30,31	20
3	Keputusan	52,53,54,55,56, 57,58,59,60,61	42,43,44,45,46, 47,48,49,50,51	20
TOTAL		31	30	61

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur berfungsi untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2024 sampai 2 Januari 2025 melalui *google form*. Subjek pada uji coba ini adalah fakultas Ekonomi Manajemen dan Akuntansi angkatan 2020, sebanyak 101 responden. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dinilai dan di analisis menggunakan SPSS versi 25.0:

4. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Setelah memberikan penilaian pada seluruh skala, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap perbedaan daya aitem serta melakukan estimasi koefisien realibilitas untuk instrumen yang digunakan, termasuk skala kontrol diridan skala prokrastinasi akademik. Hasil dari daya beda aitem dan estimasi reliabilitas dan reliabilitas untuk setiap skala sebagai berikut:

a. Skala Perilaku Prokrastinasi

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 36 aitem ditemukan 29 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 7 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,344 sampai 0,775. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,148 sampai 0,279. Estimasi reliabilitas skala prokrastinasi akademik menggunakan alpha cronbach dari 29 aitem senilai 0,924 sehingga disebut reliable. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penundaan untuk memulai dan Menyelesaikan Tugas	1,3,4,6,	2,5,7,8*	7
2	Kelambanan dalam Mengerjakan Tugas	9,10,11*,14,15	12,13*,16,17	7
3	Kesenjangan waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual	18,19,25,26,27	20,21,22,23,24*	9
4	Melakukan Aktifitas yang lebih Menyenangkan	28,29,31,32*,35*	30,33,34,36*	6
TOTAL		16	13	29

**) aitem yang memiliki daya beda rendah*

b. Skala Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 61 aitem ditemukan 36 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 25 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,321 sampai 0,760. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,471 sampai 0,294. Estimasi reliabilitas skala Kontrol diri menggunakan alpha cronbach dari 36 aitem senilai 0,954 sehingga disebut reliable. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku	11,12*,13,14,15*, 16,17,18,19,20,21	1,2*,3,4,5*, 6,7,8,9,10*	16
2	Kognitif	32*,33,34*,35*,36, 37*,38*,39*,40*,41*	22,23,24,25,26, 27*,28,29,30,31	11
3	Keputusan	52,53*,54*,55*,56, 57,58,59,60*,61*	42*,43*,44*,45*,46, 47*,48*,49,50,51	9
TOTAL		16	20	36

*) aitem yang memiliki daya beda rendah

5. Penomoran Ulang

a. Skala Perilaku Prokrastinasi

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perilaku Prokrastinasi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penundaan untuk memulai dan Menyelesaikan Tugas Kelambanan dalam Mengerjakan Tugas Kesenjangan waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual Melakukan	1,3,4,6,	2,5,7	7
2	Aktifitas yang lebih Menyenangkan	9(8),10(9), 14(11),15(12)	12(10), 16(13),17(14)	7
3		18(15),19(16), 25(21),26(22),27(23)	20(17),21(18), 22(19),23(20)	9
4		28(24),29(25), 31(27),35*	30(26),33(28), 34(29)	6
TOTAL		16	13	29

Keterangan: (...) nomer aitem baru pada skala penelitian

b. Skala Kontrol Diri

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perilaku	11(8),13(9),14(10), 16(11),17(12),18(13), 19(14),20(15),21(16)	1,3(2),4(3), 6(4),7(5),8(6),9(7)	16
2	Kognitif	33(26),36(27)	22(17),23(18), 24(19),25(20),26(21), 28(22),29(23), 30(24),31(25)	11
3	Keputusan	52(32),56(33), 57(34),58(35),59(36),	46(28),49(29), 50(30),51(31)	9
TOTAL		16	20	36

Keterangan: (...) nomer aitem baru pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari 7 Januari - 16 Januari 2025. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara online melalui *google form* yang disebarluaskan pada subjek penelitian yaitu Fakultas Ekonomi Manajemen dan Akuntansi angkatan 2021 sebanyak 152 responden. Setelah mengisi kuesioner, para subjek yang sudah mengisi akan diberikan *gift*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan sebuah langkah dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas yang diterapkan kepada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji

dengan teknik One-Sample Kolmogorov Smirnov Z. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kontrol Diri	97,13	20,287	0,157	0,125	$> 0,05$	Normal
Prokrastinasi Akademik	66,99	14,991	0,162	0,165	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari kedua variabel yang diteliti didapatkan hasil dengan taraf signifikansi sebesar 0,125 dan 0,165 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik diperoleh F linier sebesar 916,271 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung memiliki linearitas atau terdapat sebanyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus.

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 terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA dan data yang

akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,891$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang keadaan subjek terhadap atribut yang diteliti dan gambaran skor terhadap subjek. Model distribusi normal digunakan untuk kategori subjek. Deskripsi hasil penelitian akan mensortir subjek untuk dibagi atau dikelompokkan berdasarkan kelompok-kelompok norma dan tingkatan setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD:

Tabel 11. 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: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri

Skala Kontrol diri mempunyai 36 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 36 dari (36×1) dan skor tertinggi adalah 144 dari (36×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 108 dari $(144 - 36)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(144-36):6 = 18$ dan hasil mean hipotetik 90 dari $(144 + 36): 2$.

Deskripsi skor skala kontrol diri diperoleh skor minimum empirik 51, skor maksimum empirik yaitu 133, mean 97,13 dan nilai standar deviasi empirik 20,287.

Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	51	36
Skor Maksimum	133	144
Mean (M)	99,13	90
Standar Deviasi	20,287	18

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 99,13. Adapun deskripsi data variabel kontrol diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$117 < X \leq 144$	Sangat Tinggi	38	25%
$99 < X \leq 117$	Tinggi	12	7,9%
$81 < X \leq 99$	Sedang	84	55,3%
$63 < X \leq 81$	Rendah	2	1,3%
$36 < X \leq 63$	Sangat Rendah	16	10,5%
Total		152	100%



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kontrol Diri

2. Deskripsi Data Skor Perilaku Prokrastinasi

Skala Prokrastinasi akademik terdiri dari 29 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 29 dari (29×1) dan skor tertinggi adalah 116 dari (29×4) , 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 $(116 + 29): 2$.

Deskripsi skor skala Prokrastinasi akademik di peroleh skor minimum empirik 42, skor maksimum empirik 106, mean empirik 66,99 dan nilai standar deviasi empirik 14,991.

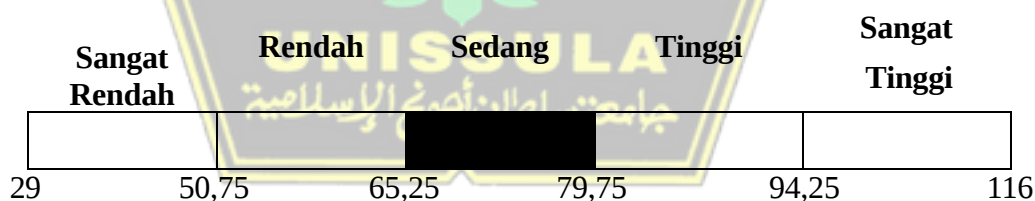
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Prokrastinasi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	42	29
Skor Maksimum	106	116
Mean (M)	66,99	72,5
Standar Deviasi	14,991	14,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 66,99. Adapun deskripsi data variabel Prokrastinasi akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Prokrastinasi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$94,25 < 116$	Sangat Tinggi	16	10,5%
$79,75 < X \leq 94,25$	Tinggi	1	0,7%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	71	46,7%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	42	27,6%
$29 < 50,75$	Sangat Rendah	22	14,5%
Total		152	100%



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Perilaku Prokrastinasi

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak mengenai kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi terkait tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi di UNISSULA. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan atas adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik dengan skor $r_{xy} = -0,891$ dan

skor signfikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan bahwa jika mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang baik maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan rendah. Hal tersebut berlaku sebaliknya.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menjalankan suatu aktifitas dengan cara mengarahkan diri untuk membuat keputusan yang tepat dan efektif bagi dirinya (Azhari & Ibrahim, 2019). Terkadang masing masing dari individu memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda, ada individu yang sangat tertib dengan diri sendiri dan bahkan ada individu yang mudah terdistraksi akan hal hal kecil (Pradhana & Khoirunnisa, 2022). Biasanya kontrol diri ini akan dapat dilihat saat individu dihadapkan pada situasi yang menurut penilaian diri lebih menguntungkan / menyenangkan (Sari, 2019). Seperti contohnya yaitu mahasiswa dihadapkan dengan beberapa pilihan seperti mengerjakan skripsi atau menghibur diri dengan sosial media ataupun hal lainnya. Dikarenakan skripsi memiliki efek bias bagi mahasiswa, biasanya mahasiswa akan cenderung melakukan penundaan untuk pengerjaan skripsinya dan akan melakukan hal hal lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan hal hal yang seharusnya dilakukan (Novia, 2004). Penundaan tersebut seringkali disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik merupakan rangkaian hal yang dilakukan oleh individu yang diwujudkan sebagai tanda untuk menunda pekerjaan / hal akademik dan lebih mengutamakan hal yang menurut individu lebih beneficial bagi diri individu walaupun hanya sementara (Amelia & Hadiwinarto, 2020). Individu akan mencari hal-hal yang mampu memberikan efek positif bagi dirinya dengan cara menunda tugas akademik untuk sementara (Fitriyani, 2020). Prokrastinasi akademik biasanya muncul atas dasar bosan / tidak adanya ketertarikan atas tugas akademik dengan mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subyek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya terlebih dahulu (Arifani & Purnami, 2015). Efek dari hal tersebut adalah kondisi kontrol diri yang buruk biasanya akan membuat kondisi prokrastinasi akademik menjadi lebih parah dan menjadikan tugas akhir mahasiswa semakin tidak terurus serta akan memperlama / mempersulit bagi mahasiswa untuk lulus.

Hasil penelitian tersebut memiliki beberapa hasil penelitian yang serupa dengan penelitian terdahulu, seperti penelitian dari Devayanti, dkk (2022) yang berjudul hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Pada penelitiannya, dari 164 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana didapatkan hasil berupa Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kontrol diri rendah (57,9%) dan tingkat prokrastinasi akademik sedang (48,8%). Hasil penelitian didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai coefficient correlation didapat sebesar -0,623 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Selain itu, Suhartini (2019) juga memiliki temuan yang serupa dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Setelah dilakukan penelitian, dari 150 subjek didapatkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Dimana kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tergolong rendah yang mengakibatkan tingkat prokrastinasi akademiknya menjadi tinggi. Lalu, penelitian dari Rahim (2021) juga memiliki temuan yang serupa dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar, metode yang digunakan kuantitatif korelasional, sampel diambil dengan mengambil 15% dari populasi, Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasional product moment. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan, penjabaran dan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Manajemen dan Akuntansi UNISSULA. Dimana semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mampu mengumpulkan semua subjek dalam penelitian dikarenakan kurang efektifnya posisi dan kondisi subjek yang tergolong agak sulit untuk ditemui karena mahasiswa terkait tidak terlalu sering ada di kampus
2. Dalam penelitian ini penulis menggunakan angkatan 2021 yang dimana tidak masuk dalam kriteria kategori keterlambatan kelulusan, karena masih rentang waktu lulus tepat waktu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA. Dimana semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal tersebut berlaku sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa semester akhir diharapkan untuk mampu meningkatkan dan mengendalikan kontrol diri nya dalam proses penyelesaian skripsi. Hal tersebut mampu dilakukan dengan cara menanamkan mindset pada diri untuk berkomitmen dalam menyelesaikan tugas akhir dengan segera dan efektif, selain itu mahasiswa juga harus mulai meyakinkan diri sendiri untuk tidak melakukan hal hal yang membuat tugas akhirnya menjadi terbengkalai dengan cara fokus, mengurangi berbagai hal yang mampu memunculkan distraksi, dan hal lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang reltif sama di harapkan untuk menambahkan variabel moderasi yang bertujuan untuk melihat variabel / hal apa yang mampu mendasari munculnya atas kondisi kontro diri dengan perilaku prokrastinasi akademik seperti kebosanan, efek bias, lingkungan, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. 2, Jurnal Edukasi. no. 1
- Agustian, M. (2019). Pendidikan Multikultural. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Amelia, K. I., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas x ips di sma negeri 2 mukomuko. Consilia : jurnal ilmiah bimbingan dan konseling.
- Arifani, H., & Purnami, A. S. (2015). Hubungan self efficacy, motivasi, dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar matematika siswa kelas viii smp se-kecamatan kraton yogyakarta. Jurnal Pendidikan Matematika, 3(1), 25–32.
- Ariyanto, Roni, Netrawati Netrawati, and Yusri Yusri (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. Jurnal Neo Konseling 1, no. 2 (July 15, 2019).
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. 1(2).
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. 1(2).
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi jilid 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Basri, A. Said Hasan (2018). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. 14, no. 2 (February 3, 2018).
- Budi, Andi Maulida, Widjajaning Rahmania, and Dessy Nur Utami (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah pesisir surabaya. Jurnal Psikologi 19 (2021).
- Chairunnisa, Vinda, and Dika Sahputra (2019). Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Jurnal UMS.
- Chaplin, J. P. (2011). Kamus lengkap psikologi.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma (studi pada siswa sma x tangerang). Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni.

- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Devayanti, P. V., & Damayanti, S. MR, & Suindrayasa, IM (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community Of Publishing In Nursin*
- Devayanti, Putu Veren. "HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN" 10 (2022).
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self control) Siswa Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). *At-Taujih*.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Calyptra*.
- Fakhruddiana, F., Purnamasari, A., & Hidayati, E. (2022). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs atau Media Pornografi pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2).
- Fasilita, Dina Audi (2012). Kontrol diri terhadap perilaku agresif ditinjau dari usia satpol pp kota semarang, *E-Journal Pendidikan At-Tabayyah*.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*
- Fitriya, and Lukmawati Lukmawati (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (stikes) mitra adiguna palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1.
- Fitriyani, N. (2020). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi uin raden fatah palembang. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gultom, Sitiayu Anisa, Natalia Dewi Wardani, and Alifiati Fitrikasari (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik, *Jurnal Akademisi* 7.

- Hayyinah, H. (2004). Religiusitas dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Jannah, Miftahul. (2014). Academic procrastination (conduct academic delay) students faculty of education surabaya state university, *Jurnal Pengembangan Pendidikan*
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2012). Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(2).
- Milgram, N. A., Dangour, W., & Ravi, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *The Journal of General Psychology*.
- Morissan, M. (2017). modul metode penelitian kuantitatif.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1.
- Nafeesa, (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *anthropos: jurnal antropologi sosial dan budaya. Journal of Social and Cultural Anthropology*.
- Aisy, Dea Farah, and Sugiyo Sugiyo (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma n 1 kedungwuni. *KONSELING EDUKASI Journal of Guidance and Counseling* 5, no. 2.
- Nazir, M., & Sabah, A. (2011, October). Cooperative cognitive WBAN: From game theory to population dynamism. In *2011 3rd International Congress on Ultra Modern Telecommunications and Control Systems and Workshops (ICUMT)* (pp. 1-6). IEEE.
- Novera, Della Army, and Partono Thomas (2018). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi, *E-Journal Universitas Medan Area*.

- Novia, N. (2004). Hubungan kontrol diri dengan perilaku impulsive buying pada mahasiswa psikologi pengguna aplikasi belanja online di universitas X. *Jurnal Pendidikan UMY*.
- Nurjan, Syarifan. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman* 1, no. 1.
- Nurmala, S. (2007). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuhan Bilik. *Universitas Medan Area*.
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *jurnal penelitian psikologi*, 9(1), 76–84. *Jurnal UNS*.
- Putra, Anak Agung Made Teguh Ananta Sukarena, and I Made Rustika (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 02: 249.
- Putu Veren Devayanti, Made Rini Damayanti, I Made Suindrayasa. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan.
- Rahim, R. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar.
- Rahmaniah, R. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Smp Negeri 1 Tanete Riaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Saed, Omid. (2019). the roles of self-regulation and self-control in procrastination. *psychology and behavioral science International. Journal* 13, no. 2.
- Sari, W. P. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna facebook. *Jurnal Neo Societal*, 4.
- Soleh, M., Burhani, M. I., & Atmasari, L. (2020). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi iain kediri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*
- Stavrova, Olga, Tila Pronk, and Michail D. Kokkoris (2020). Finding meaning in self-control: the effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity* 19, no. 2: 201–18.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sugiyono, M. (2008). *Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono, M. P. P. (2007). Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2018). Quantitative, qualitative, and R&D research methods. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S. Pd. ALFABETA, cv.
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, Suhartini (2019) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Other thesis, Universitas Islam Riau.
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. Program Studi Psikologi Unesa
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F.,&Boone, A.L. (2004).High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades,and interpersonal success.Journal of Personality.
- Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai. (2018). Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik. Sukoharjo: CV. Sindunata.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan.
- Wardhana, Muhammad Ilham. (2019). Penerapan Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Jurnal BK UNESA.