

HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN *PROKRASTINASI* *AKADEMIK MAHASISWA*

Vinda Chairunnisa¹⁾, Dika Sahputra²⁾

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah ^{1,2)}

vinda.chairunnisa.vc@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada berbagai masalah masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik contohnya selalu menunda mengerjakan tugas. Self control merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Tujuan penelitian ini ialah untuk: (1) menggambarkan self control, (2) Menggambarkan Prokrastinasi Akademik, (3) tes korelasi antara self control dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis correlational deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa BK semester V UMN Al washliyah Medan yang berjumlah 110 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan random sampling. instrumen penelitian adalah skala likert. Hasil dari Validitas dan Realibilitas self control dan prokrastinasi akademik menyatakan bahwa instrumen penelitian ini valid dan terpercaya. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pada umumnya kontrol diri mahasiswa berada pada kategori sedang, (2) pada umumnya prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sedang, (3) terdapat korelasi yang signifikan antara self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK semester V UMN Alwashliyah Medan.

Kata Kunci : Self Control, Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

This research is based on various problems there are still many students who conduct procrastination in academic primarily, for example always delay working on the task. Self control is one of the factors affecting student academic procrastination. The purpose of this research it was to: (1) to describe self control, (2) describing academic procrastination, (3) a correlation test between self control and academic procrastination. This research uses a quantitative research methods of the descriptive correlational type. The population of this research is the student guidance and counselling of V semester UMN Al washliyah Medan which amounted to 110 students. This research sample is 45 students selected using random sampling. The instrument of the research was a Likert Scale. The result of the validity and reliability of self control and academic procrastination states that this research instrument is valid and trustworthy. Data is analyzed with descriptive statistics, and simple regression. The results showed that: (1) there are general of student self-control was in the moderate area, (2) there are general of academic procrastination of students in moderate category, (3) there are significance correlation of self control and academic procrastination. Student of guidance and counseling Semester V UMN Alwashliyah Medan.

Keywords: Self Control, Self Efficacy, academic procrastination

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran penting yaitu sebagai *agent of change* yang seharusnya dapat membawa perubahan-perubahan yang berdampak positif dan membangun dalam kehidupan masyarakat serta mampu menanamkan nilai-nilai positif terhadap masyarakat. Untuk mencapai semua itu diperlukan wawasan dan pengetahuan yang tentunya perlu diperoleh mahasiswa melalui proses belajar. Dalam rangka penambahan wawasan dan pengetahuan, banyak kegiatan ekstra yang dapat diikuti oleh mahasiswa. Meskipun demikian bukan berarti mahasiswa dapat melalaikan tugas-tugas akademiknya.

Perilaku mahasiswa di atas menunjukkan perilaku yang menjadi kendala dalam bidang akademik yaitu penundaan atau bisa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yang termasuk dalam variabel psikologi. Menurut Solomon & Rothblum, 1984 (dalam ¹Ghufro, 2004) prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.

²Burka dan Yuen (2008), bahwa sekitar 75% dari mahasiswa universitas di Amerika Serikat melakukan prokrastinasi sedangkan 50% dari mahasiswa melaporkan diri sebagai pelaksana prokrastinasi secara terus menerus. Kemudian Siti Muyana (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa 81% Prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori tinggi.

⁴Young (2002), membagi beberapa faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu: manajemen waktu yang rendah, kepercayaan diri (*self efficacy*) yang kurang, menganggap diri terlalu sibuk, kontrol diri (*self control*) yang rendah, manipulasi tingkah laku, coping untuk menghindari tekanan, dan merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat

mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa BK semester V UMN Alwashliyah Medan yang berjumlah 110 mahasiswa, dengan sampel 45 mahasiswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*. Untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, maka data dianalisis dengan regresi sederhana. Analisis data dibantu dengan menggunakan program *SPSS* versi 20.00.

3. HASIL DAN PEMAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diuraikan, maka *self control* dan *self efficacy* berkontribusi terhadap prokrastinasi mahasiswa sebesar 43.5%. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan *self control* siswa berada dalam kategori sedang. Kondisi *self control* siswa yang tinggi perlu untuk terus dikembangkan, dan ditingkatkan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, demikian juga dengan kondisi *self control* siswa yang masih sedang. *Self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat tinggalnya. Individu yang memiliki *self control* yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (³Rianti & Rahardjo, 2014).

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa secara rata-rata keseluruhan *self efficacy* mahasiswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang.

Berdasarkan data tersebut, diharapkan *self efficacy* mahasiswa perlu ditingkatkan lagi. Sesuai dengan pendapat Bandura (dalam ⁴Barzegar & Khezri, 2012) bahwa *self efficacy* adalah keyakinan siswa tentang kemampuan dirinya dalam melakukan tugas yang mempengaruhi kehidupan mereka. Keyakinan akan diri siswa menentukan bagaimana perasaan orang, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku. Sejalan dengan pendapat ⁵Ormrod (2008) bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Kondisi ini mengimplikasikan bahwa *self efficacy* harus dipertahankan, dikembangkan, dan ditingkatkan dalam diri siswa. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa sebagiannya berada pada kateregori sedang yaitu 57.8%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi *self control* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 57.9%. Artinya, *self control* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian, di perkuat oleh teori Thompson (dalam ⁶Smet 1994) menjelaskan bahwa seseorang merasa memiliki *self control* ketika mereka mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi lewat tindakan pribadi dalam suatu situasi, ketika mereka memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol lewat tindakan pribadi. Selanjutnya, ⁷Hurlock (2004) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana individu tinggal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi secara

signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26%. Artinya, *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Papalia & Feldman ⁸(2014) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang tinggi, percaya bahwa mereka dapat menguasai pelajaran sekolah dan meregulasi pembelajaran mereka, memiliki kemungkinan sukses yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan siswa yang tidak percaya pada kemampuan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data bahwa koefisien regresi sebesar -0.660. Koefisien determinasi (*Rsquare*) *self control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.435. Artinya, kontribusi variabel *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik sebesar 43.5%, sedangkan sisanya 56.5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut mengungkapkan bahwa *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara rata-rata *self control* siswa berada pada kategori tinggi.
2. Secara rata-rata *self efficacy* siswa berada pada kategori tinggi.
3. Secara rata-rata perilaku menyontek siswa berada pada kategori rendah.

4. *Self control* memberikan kontribusi sebesar 41.4%. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mengurangi perilaku menyontek siswa diperlukan untuk meningkatkan *self control*.
5. *Self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 26%. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mengurangi perilaku menyontek maka siswa diperlukan *self efficacy* yang tinggi.
6. *Self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 43.7%. Hal ini menunjukkan bahwa bila *self control* dan *self efficacy* tinggi maka akan mengurangi perilaku menyontek. Dengan demikian, dapat dijelaskan semakin cenderung rendah *self control* dan *self efficacy*, maka semakin tinggi perilaku menyontek yang dilakukan siswa.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan simpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan saran yang diharapkan dapat berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah mengenai motivasi berprestasi dan prokrastinasi, antara lain:

1. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian mengenai *self control* dan *self efficacy* dan prokrastinasi, sebaiknya mempertimbangkan untuk mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga dapat mempengaruhi prokrastinasi, seperti dukungan sosial, konformitas, dan lain-lain.
2. Bagi penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan metode kualitatif agar dapat menjelaskan prokrastinasi secara lebih mendetail dan mencari sampel yang memang melakukan prokrastinasi.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas wilayah penelitian sehingga dapat memperoleh hasil yang dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

Selain itu, lingkungan sekitar mahasiswa dapat bekerja sama untuk mendukung mahasiswa agar memiliki *self control* dan *self efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghufron, M.N & Risnawita, R.S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. Procrastination Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA Da Capo Press
- Rianti, D. S., & Rahardjo, P. 2014. "Kontrol Diri pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013". *Psychoidea*, (1): 19-24.
- Barzegar, K., & Khezri, H. 2012. "Predicting Academic Cheating among Fifth Grade Students: The role of self efficacy and academic self handicapping". *Journal of Life Science Biomed*, 2 (1): 1-6.
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang (edisikeenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Istiwidiyanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Terjemahan oleh Fitriana Wuri Herarti. Jakarta: Salemba Humanika.