

Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam Menyelesaikan Skripsi

Muhammad Ilham Cholid*, Siti Qodariah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*muhammadilhamc@gmail.com, siti.qodariah@yahoo.co.id

Abstract. One phenomenon that occurs quite often among students is not graduating on time, one of the factors is procrastination. Procrastination is defined as the activity of delaying or avoiding working on a thesis. One of the factors causing procrastination is low self-control. This research aims to see how much influence self-control has on academic procrastination in Bandung Islamic University students in completing their thesis. The total sample for this research was 93 students at Bandung Islamic University. This research design uses non-experimental causality with a quantitative approach, the analysis in this research uses simple linear regression. The measuring tool used is Averil's self-control scale (1973) which was adapted by Ester Emelia (2023), while procrastination uses Ferrari's (1995) PAS-S (Procrastination Assessment Scale for Students) which was adapted by Vania Maovangi (2023). The results showed that 91.4% of students had high self-control and 33.3% of students had high procrastination. The research results show that the R Square is 0.553 with a sig value. $0.00 < 0.05$, which means self-control influences procrastination and contributes 55.3%.

Keywords: *self control, academic procrastination, students completing their thesis.*

Abstrak. Salah satu fenomena yang cukup umum dikalangan mahasiswa adalah lulus tidak tepat waktu, salah satu faktor tersebut merupakan prokrastinasi. Prokrastinasi didefinisikan sebagai kegiatan menunda atau menghindari mengerjakan skripsi. Salah satu faktor penyebab prokrastinasi yaitu terdapat self-control yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh self-control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 93 mahasiswa Universitas Islam Bandung. Desain penelitian ini menggunakan kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, analisis pada penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana. Alat Ukur yang digunakan adalah self-control scale milik Averil (1973) yang telah diadaptasi oleh Ester Emelia (2023), sedangkan prokrastinasi menggunakan PAS-S (Procrastination Assesment Scale for Student) milik Ferrari (1995) yang telah diadaptasi oleh Vania Maovangi (2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 91,4% mahasiswa memiliki self-control tinggi dan 33,3% mahasiswa memiliki prokrastinasi tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perolehan R Square 0.553 dengan nilai sig. $0.00 < 0.05$ yang artinya self-control berpengaruh terhadap prokrastinasi, dan berkontribusi sebesar 55,3%.

Kata Kunci: *Self Control, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa menyelesaikan skripsi.*

A. Pendahuluan

Fenomena umum dikalangan mahasiswa adalah lulus tidak tepat waktu adapun penyebabnya dikarenakan jarak yang jauh menuju kampus untuk bimbingan, masih mengikuti mata kuliah lain, sudah bekerja, tempat tinggal kurang kondusif, dan bimbingan tidak insentif [1]. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa terlambat lulus dikarenakan dalam masa menyelesaikan skripsi dan terdapat faktor dari salah satunya adalah prokrastinasi, dapat dilihat dari data pra-survei pada 30 responden mahasiswa UNISBA. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya *self-control* [2].

Penelitian telah menunjukkan bahwa *self-control* adalah prediktor penundaan yang baik [3]. Menurut Averill *self-control* merupakan selbagai kelmampuan individu untuk mengesampingkan ataul mengubah pelmikiran, elmosi, dorongan, godaan, dan pelrilakul yang tidak diinginkan (pelrilakul negatif) selhingga dapat melmbawa kel arah konselkulelnsi positif. Mahasiswa dengan *self-control* rendah seperti menyalah gunakan waktu seperti begadang hanya untuk menonton film, bermain game, dan melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan [4].

Penelitian yang dilakukan oleh [5] pada mahasiswa semester akhir menunjukkan bahwa terdapat 31,4% tergolong tingkat prokrastinasi tinggi dan 28% dalam tingkat sedang. Sehingga terdapat 59,4% dan lebih dari setengahnya melakukan tindakan menunda. Penelitian yang dilakukan oleh [6], yang menyatakan semakin banyak mahasiswa yang mempunyai kontrol diri rendah, maka semakin banyak pula yang akan melakukan prokrastinasi. Bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [7] menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah negative, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh [8] kontrol diri berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, analilis pada penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1.428 mahasiswa Universitas Islam Bandung terdiri dari angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 yang menyelesaikan skripsi lebih dari satu kali atau lebih dari satu semester. Sampel diambil menggunakan metode *convenience sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 93 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner menggunakan *self-control scale* milik Averil (1973) yang telah diadaptasi oleh Ester Emelia (2023), sedangkan prokrastinasi menggunakan PAS-S (*Procrastination Assesment Scale for Student*) milik Ferrari (1995) yang telah diadaptasi oleh Vania Maovangi (2023). Alat untuk mengukur *self control* terdiri dari 40 *item* dan skala yang digunakan dalam alat ukur ini terdiri dari pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan alat ukur untuk mengukur prokrastinasi terdiri dari 32 *item* pernyataan dan skala yang digunakan dalam alat ukur ini terdiri dari pilihan jawaban selalu (SL), sering (SR), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Hasil uji validitas kedua variabel tersebut didapatkan hasil bahwa pertanyaan yang disajikan dinyatakan valid dengan r tabel sebesar 0,2039. Adapun hasil uji reliabilitas *self control* nilai *Croanbach's Alpha* sebesar 0,877 dan prokrastinasi sebesar 0,850. Nilai ini berada pada rentang 0,70 – 0,90 yang artinya reliabilitas tinggi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah proses pengambilan data berdasarkan kriteria responden yang telah ditentukan sebelumnya yaitu pada mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 di Universitas Islam Bandung dengan total 93 responden.

Gambaran umum tingkat *self-control* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Self-control pada Mahasiswa UNISBA

No	Kategori	Frekuensi	%
1	<i>Self Control</i> Rendah	8	8,60%
2	<i>Self Control</i> Tinggi	85	91,4%
Total		93	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat gambaran umum variabel *self-control* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung, terdapat 8 orang dari 93 sampel penelitian (8,60%) sampel penelitian berada pada kategori *self-control* rendah dan 85 orang dari 93 sampel (91,4%) berada pada kategori tingkat *self-control* tinggi.

Gambaran umum tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UNISBA

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Prokrastinasi Akademik Rendah	62	66,7%
2	Prokrastinasi Akademik Tinggi	31	33,3%
Total		93	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat gambaran umum variabel prokrastinasi akademik menunjukkan dari 93 sampel penelitian, terdapat 62 orang dari 93 sampel penelitian (66,7 %) sampel penelitian berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah dan 31 orang dari 93 sampel (33,3%) berada pada kategori tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Adapun hasil dari uji regresi linear sederhana yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana Self-control Terhadap Prokrastinasi

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4622.461	3	1540.820	36.713	0.000
	Residual	3735.238	89	41.969		
	Total	8357.699	92			

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa nilai signifikansi dari hasil uji sebesar 0.000 yang berarti nilai signifikan hitung lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 < 0.05$. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel *self-control* memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Hasil perhitungan koefisien determinasi simultan antara *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. pengaruh variabel *self-control* terhadap prokrastinasi akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.744 ^a	.553	.538	6.47835

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, terlihat bahwa nilai R Square sebesar 0.553 maka dapat disimpulkan kontribusi pengaruh variabel *self-control* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 55,3%. Sedangkan sebanyak 44,7% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Terdapat pembahasan pada penelitian ini sebagai berikut:

Tingkat *Self-control* Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam Menyelesaikan Skripsi

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat menunjukkan bahwa terdapat 85 mahasiswa yang memiliki tingkat *Self - Control* dalam kategori yang tinggi dengan nilai persentase sebanyak 91,4%, sedangkan sebanyak 8 mahasiswa memiliki tingkat *Self - Control* dalam kategori yang rendah dengan nilai persentase sebanyak 8,60%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat *self-control* pada mahasiswa terdapat pada kategori yang tinggi dengan persentase sebesar 91,4%.

Secara umum *self-control* yang tinggi dapat mengarahkan individu untuk menampilkan perilaku yang positif. Mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi akan memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku situasional dan bertanggung jawab atas tata tertib yang ada, namun mahasiswa yang memiliki *self-control* rendah akan cenderung berperilaku yang menyimpang dari segala aturan yang ada. Artinya mahasiswa akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang menyenangkan bagi mereka meskipun telah mengetahui bahwa tindakan tersebut dapat merugikan [9] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [10] dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa memiliki *self-control* yang tinggi sebanyak 58%. Pada penelitian ini mahasiswa yang memiliki *self-control* yang tinggi memiliki harapan dalam mengerjakan skripsi yang tinggi dengan sempurna tanpa adanya revisi dengan frekuensi 47 mahasiswa (50,5%). Mahasiswa dengan kemampuan *self-control* yang baik cenderung akan mampu menggunakan waktu dengan semestinya dan mereka juga mampu dalam mengembangkan diri sehingga menampilkan perilaku yang baik [11].

Pada penelitian ini *self-control* memiliki kategori tinggi disebabkan mahasiswa dalam penelitian ini yang sedang mengambil skripsi lebih banyak yang mengambil skripsi ke-2 dan memiliki nilai IPK tinggi, serta lebih banyak mahasiswa yang hanya mengambil skripsi saja, sehingga mahasiswa memiliki keyakinan bahwa bisa mengerjakan skripsi dengan baik.

Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam Menyelesaikan Skripsi

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat menunjukkan bahwa terdapat 62 mahasiswa yang memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik dalam kategori yang rendah dengan nilai persentase sebanyak 66,7%, sedangkan sebanyak 31 mahasiswa memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik dalam kategori yang tinggi dengan nilai persentase sebanyak 33,3%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa terdapat pada kategori yang rendah dengan persentase sebesar 66,7%. Tingkat kategori pada mahasiswa berdasarkan setiap aspek Prokrastinasi Akademik yaitu yang memiliki kategori rendah paling

banyak diantara aspek Prokrastinasi Akademik lainnya adalah Keterlambatan dalam mengerjakan tugas sebanyak 82,8% mahasiswa.

Pada penelitian ini prokrastinasi akademik memiliki kategori rendah disebabkan mahasiswa dalam penelitian ini yang sedang mengambil skripsi lebih banyak yang mengambil skripsi ke-2, dan mengambil bahan skripsi dengan fenomena yang sedang terjadi sehingga mereka yakin dapat mengerjakan skripsi dalam satu semester dengan sempurna.

Pengaruh *Self-control* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Dari hasil data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa nilai p-value pada uji f sebesar (Sig.) = 0,000 < $\alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan sebesar 55,3%. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Millgram [12] bahwa kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa aspek-aspek pada diri individu sangat mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, salah satunya *self-control* (Kontrol Diri). Artinya prokrastinasi akan muncul apabila mahasiswa tidak memiliki *Self-control* yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mudalifah [13] dalam penelitiannya mengenai pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, dan begitupun sebaliknya. Sama halnya dengan pendapat Santrock [14] bahwa dalam masa perkembangan, mahasiswa meluangkan waktu bersama teman-teman sebaya yang memiliki pengaruh besar di kehidupan remaja. Maka dari itu mahasiswa dituntut memiliki *self-control* untuk membentengi dirinya dari perilaku negatif.

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya *self-control* yang dimiliki mahasiswa, berdasarkan analisis data yang ditemukan terdapat bahwa *self-control* mahasiswa di Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi atau 91,4% dan 8,60% berada pada kategori rendah, artinya masih terdapat sebagian mahasiswa memiliki *self-control* yang rendah yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Pada dasarnya mahasiswa membutuhkan pemahaman terkait dengan pentingnya memiliki *self-control* yang tinggi dalam kegiatan belajar.

Individu yang *self-control* nya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan bahwa seorang mahasiswa yang dengan *self-control*, yang rendah akan berperilaku, lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya, melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke Mall, nongkrong tanpa batas waktu, bahkan mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya dia kerjakan terlebih dahulu. Dengan *self-control* rendah, mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, sedangkan mahasiswa dengan *self-control* tinggi merasa mampu untuk mengarahkan dan mengatur perilaku dirinya, sehingga diasumsikan mahasiswa dengan *self-control*, yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia mahasiswa ia akan mengutamakan untuk belajar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 91,4% mahasiswa di Universitas Islam Bandung memiliki *self-control* dengan kategori yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 66,7% mahasiswa di Universitas Islam Bandung memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori yang rendah dalam

- menyelesaikan skripsi.
3. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai sig. uji F bernilai 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan signifikan. *Self-control* mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sebesar 55,3%.

Acknowledge

Terima kasih kepada Dr. Siti Qodariah, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dan pihak-pihak yang telah membantu dan berkontribusi di dalam proses penyusunan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Widarto, (2017). Faktor Penghambat Studi Mahasiswa Yang Tidak Lulus Tepat Waktu Di Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal Dinamika vokasional Teknik Mesin*.
- [2] Tuckman, B. W. (1991), The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 1991, 473-480.
- [3] Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG (1995) Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer Science & Business Media.
- [4] Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- [5] Novera, D. A. and Thomas, P. (2018) ‘Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Sedang mengerjakan Skripsi FE UNNES)’, *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), pp. 45–58.
- [6] Anwar, F & Damri, Engkizar. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74–95
- [7] Sulistyani, T., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 67–76.
- [8] Khaerunisah. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan. Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa PAI.
- [9] Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri Pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga. *Psycho Idea*, 12(1), 19–24.
- [10] Rahayu, D., Nurfarhanah, Rezki, H., Megaiswari, B. H., & Azmi, A. K. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia*.
- [11] Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82–91.
- [12] Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- [13] Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*.
- [14] Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- [15] S. Zalfa, D. Sartika, and R. H. Permana, “Studi Deskriptif Mengenai Career identity Pada Mahasiswa Program MBKM di Universitas Islam Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol.

- 3, no. 2, pp. 147–154, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2996.
- [16] C. L. Optiarni and F. Coralia, “Pengaruh Pet Attachment terhadap Tingkat Stres pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2032.
- [17] D. L. Aisha, “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta,” *Jurnal*, vol. 1, pp. 1–14, 2014.