HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh :

Muhammad Zakki Baskara

F 100 130 150

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Oleh :

Muhammad Zakki Baskara

F 100 130 150

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing

Rini Lestari, S.Psi, M.Si

NIK. NIDN: 658/0611056502

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

OLEH:

Muhammad Zakki Baskara

F 100 130 150

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 17 November 2020
dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

Ketua Sidang

1.Rini Lestari, S.Psi., M.Si. (.....)

(ketua Dewan Penguji)

2.Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si. (.....)

(Anggota I Dewan Penguji)

3.Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A. (.....)

(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,

Susatyo Yuwono, S. Psi., M. Si
NIK/NIKDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Desember 2020

Penulis

MUHAMMAD ZAKKI BASKARA
F100130150

Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang mengambil matakuliah skripsi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angaktan 2011-2015 yang sedang mengambil matakuliah skripsi lebih dari 1 semester berjumlah 60 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incendental*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri, skala prokrastinasi mengerjakan skripsi. Analisis data dengan *product moment* oleh *pearson* . Hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi mengerjakan skripsi (r = -0,350, p = 0,003). Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 12.25%. Hal ini berarti masih terdapat 87.75% faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Kata Kunci: kontrol diri, prokrastinasi mengerjakan skripsi, mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and procrastination working on a thesis on students taking thesis courses. The method used is quantitative. The subjects of this study were students of Muhammadiyah University Surakarta Surakarta 2011-2015 who were taking thesis courses for more than 1 semester totaling 60 students. The sampling technique used in this study is incidental. The data collection method uses a self-control scale, the scale of procrastination work on the thesis. Data analysis with product moment by Pearson. The results of this study are that there is a very significant negative relationship between self-control and procrastination work on the thesis (r = -0,350, p = 0,003). The effective contribution of the variable self-control to academic procrastination is 12.25%. This means that there are still 87.75% other factors that influence the procrastination of doing a thesis on students.

Keywords: self-control, procrastination working on thesis, students

1. PENDAHULUAN

Tugas akhir merupakan salah satu perjuangan akhir bagi seorang mahasiswa. Banyak diantara mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir atau skripsi merasa menanggung beban yang dirasa berat, hal itu membuat para mahasiwa menjadi memiliki perasaan negatif yang biasanya menimbulkan kecemasan, ketegangan, stress, minder, frustrasi, hingga hilanganya

motivasi. Dengan hilangnya motivasi mahasiswa akan melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhirnya.

Hasil Studi yang dilakukan Essau, Ederer, Ocallaghan, dan Ashemann (dalam Housen, 2016) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi membuat siswa tidak dapat menetapkan dan/atau mengatur tujuan pendidikan. Hal ini menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres.

Pada observasi yang dilakukan oleh Ramadhani (2016) di fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Mulawarman di kota Samarinda para mahasiswanya banyak melakukan prokrastinasi pada skripsinya. Fakultas tersebut memiliki beraneka ragam bidang atau jurusan yang dapat ditempuh mahasiswa untuk menunjang pendidikan yang dipilih. Masih banyak dari mahasiswa tersebut belum menyelesaikan studi atau terlambat menyelesaikannya karena melakukan proktastinasi .

Tuckman (dalam Ramadhani, 2016) prokrastinasi merupakan suatu masalah kompleks yang berakibat negatif pada sebagian besar masyarakat secara luas maupun pada lingkungan akademis, karena melakukan penundaan, sehingga banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia.

Penelitian Reinecke dkk. (dalam Meier, 2016) menunjukan bahwa pada dasarnya orang yang suka melakukan penundaan pekerjaan menyerah dengan godaan terhadap hal menyenangkan dalam jangka pendek seperti mengecek Facebook daripada menyelesaikan tugasnya.

Solomon dan Rothblum (dalam Puspitadesi, 2014) melakukan penelitian bahwa diketahui sebanyak 50% sampai 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan dalam pemelitian Knaus (dalam Puspitadesi, 2014) 95% mahasiswa di Amerikas Serikat melakukan prokrastinasi akademik dengan sengaja , dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik. Vodanovich dan Rupp (dalam Houssein, 2016), menunjukkan dalam penilitiannya bahwa siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi akan mudah merasakan kebosanan yang tinggi. Hal tersebut dapat mempengaruhi proses pengerjaan tugas.

Berdasarkan data-data yang ada di Biro Administrasi Akademik mahasiswa Universitas Sahid Surakarta (2011), ada sekitar 11% mahasiswa angkatan tahun 2005, 32% mahasiswa angkatan 2006 masih dinyatakan belum lulus, para mahsiswa tersebut banyak yang mengambil cuti untuk bekerja, mendapati kendala biaya kuliah serta ada beberapa yang mengurus rumah tangga setelah menikah, dan lain sebagainya selama lebih dari satu semester. Idealnya, mahasiswa angkatan 2005 dan 2006 sudah menyandang gelar sarjana,

karena sebagian mahasiswa angkatan 2007 sudah mulai mengajukan judul skripsi/tugas akhir, bahkan ada yang sudah dalam proses pengerjaan. Awalnya mahasiswa cukup bersemangat saat menempuh skripsi, namun mahasiswa yang mengalami hambatan tertentu cenderung melakukan prokrastinasi terhadap skripsinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 7 orang subjek yang terdiri dari 3 mahasiswa ekonomi, 2 mahasiswa psikologi, 1 fakultas geografi, dan 1 fakultas tehnik sipil di Universitas Muhamadiyah Surakarta, mereka mengaku melakukan penundaan pekerjaan dalam menyelesaikan tugasnya karena tidak dapat mengkontrol dirinya.

Rothbaum dkk (dalam Tangney, 2018) menyatakan bahwa kemampuan manusia untuk melakukan pengendalian diri merupakan salah satu adaptasi yang kuat dan bermanfaat untuk kesehatan jiwa. Hal tersebut karena orang yang merasa paling bahagia, paling sehat ketika cocok dengan diri dan lingkunganya, dan dengan hal kecil ini dapat ditingkatkan untuk dapat mengubah diri agar sesuai dengan dunia. Berdasarkan hasil penelitian Ramadhani (2016), mahasiswa melakukan prokrastinasi kerena kontrol diri yang kurang

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitadesi (2014) menunjukan prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam diri mahasiswa.

Tujuan penelitan ini yaitu untuk menguji hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan skripsi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hipotesa penelitian ini bahwa "ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan skripsi". Artinya semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

2. METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah para mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2011 – 2015 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yang sudah lebih dari satu semester. Total sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 60 responden. Pengambilan sampel dengan teknik *incendental.* Data penelitian diambil menggunakan dua skala sebagai alat ukur yaitu skala kontrol diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri Averill (dalam Thalib,2017) dan skala prokrastinasi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi Binder (2008).

Skala prokrastinasi setelah dilakukan perhitungan aiken memiliki jumlah aitem yang valid sebesar 34 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,604. Skala kontrol diri setelah dilakukan perhitungan aiken memiliki jumlah aitem yang valid sebesar 30 atiem dengan reliabilitas

sebesar 0.524 sehingga kedua skala tersebut reliabel. Analisis data menggunakan Product Moment Pearson

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan teknik analisis *product moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,350 dengan signifikansi (p) = 0,003 (p<0,01), yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan skripsi, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi mengerjakan skripsi, begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri, maka prokrastinasi mengerjakan skripsi akan semakin tinggi sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gufron dan Risnawati (dalam, Chaq 2018) kontrol diri merupakan kemampuan mengontrol diri untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah tindakan yang lebih positif. Oleh karena itu, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka ia dapat menekan keinginan-keinginan pribadi dan dapat mempertimbangkan keuntungan atau kerugian tindakan yang akan dilakukanya termasuk dalam perilaku prokrastinasi mengerjakan skripsi. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak akan mampu membaca keadaan yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan dampak yang akan dihadapi sehingga tidak dapat memilih keputusan yang tepat. Mereka juga tidak dapat mengatur dorongan-dorongan negatif yang dapat mengalihkan perhatian ketika mengerjakan skripsi. Hal tersebut karena individu tidak memiliki kecakapan dalam mengendalikan perilaku agar menjadi lebih positif (Nurwahidin, 2016)

Variabel Kontrol diri memiliki kontribusi terhadap variabel prokrastinasi mengerjakan skripsi dengan sumbangan efektif sebesar 12,25% hal tersebut berdasarkan nilai koefisien determinasi sebesar (r^2) 0,123 maka masih terdapat sebanyak 87,75% faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi mengerjakan skripsi yang diantaranya kecemasan, stress, kelelahan fisik maupun mental, rasa takut akan gagal, suasana hati, ada rasa permusuhan dengan individu lain (Jannah, 2014).

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa kontrol diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta masuk dalam kategori sedang dengan 78,3% mahasiswa memiliki kontrol diri yang sedang. Hal tersebut menunjukan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata dapat mengontrol diri meskipun belum dalam kategori yang baik karena masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi hal tersebut. Menurut

Nelson dan Kail (dalam Nurwahidin, 2016) faktor yang mempengaruhi antara lain : faktor intenal yang terdiri dari faktor orang tua serta faktor kognitif setiap individu, faktor eksternal berupa faktor budaya.

Berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi, prokrastinasi mengerjakan skripsi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tingkat sedang karena terdapat 78.3% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang. Hal tersebut menunjukan bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi

Menurut Nelson dan Kail (dalam Nurwahidin, 2016) faktor orang tua berperan sangat penting karena orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapinya, sebaliknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri, memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat. Kemudian faktor kognitif berkenaan dengan kesadaran individu yang berupa proses-proses dimana seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk kegiatan yang dilakukan dalam mencapai sesuatu atau proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stressor sehingga semakin matang kognitif individu akan semakin baik tingkat kontrol dirinya. Sedangkan faktor budaya berpengaruh karena individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terikat pada budaya dilingkungan tersebut dan tiap kebudayaan memiliki perbedaan tersendiri. Hal itu mempengaruhi kontrol individu sebagai anggota lingkungan tersebut. Begitu juga dengan pendidikan agama yang diperoleh dalam lingkungan keluarga tersebut tergantung dari budaya masing-masing dimana individu itu tumbuh dan berkembang.

4.PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi mengerjakan skripsi. Kontrol diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang dan prokrastinasi mengerjakan skripsi Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang, Kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 12,25% yang berarti masih terdapat sebanyak 87,75% faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi mengerjakan skripsi yang diantaranya kecemasan, stress, kelelahan fisik maupun mental, rasa takut akan gagal, suasana hati, ada rasa permusuhan dengan individu lain.

Saran penulis untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi agar menggunakan variabel lain selain kontrol diri. Selain itu dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak sehingga diharapkan dapat jauh memperluas objek kajian mengenai prokrastinasi akademik. Penulis juga menyarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan teknik random dalam mencari subjek hal tersebut juga yang membuat batasan bagi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Binder, K. (2008). The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being. *Abstrak* (tidak diterbitkan) Canada: Carlenton University

Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2019). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Fenomena*, 27(2), 20-30.

Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *4*(3), 1-8.

Jenaabadi, H., Rooh, S. V., Khods, H. R., & Hajiabadi, H. (2016). The Relationship of Anxiety with Adjustment and Procrastination in Female High School Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *7*(2 S2), 66-72.

Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, *64*, 65-76.

Nurwahidin, M. (2017). Penanaman Nilai Moral Sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Teknik Grafika Politeknik Negeri Media Kreatif. *Kreator*, 3(2). 113-130

Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan Antara Figur Kelekatan Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(4).

Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Jurnal *Psikologi Unimul*, *4*(3), 507-517.

Steel, P. (2008). The Nature of Procrastination: A meta-Analitye and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Journal Psychological Bulletin*, 133, (1,P), 65-94.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *In Self-Regulation And Self-Control*, 181-220.

Thalib, S. B., & Si, M. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta* : Prenada Media.