

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENJALANI PERKULIAHAN DARING

Cyntia Dewayani Hernawan, Daliman
Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah penundaan pengerjaan tugas dalam lingkup akademik. Salah satu faktor yang memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan (1) untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan dengan prokrastinasi akademik, 2) untuk mengetahui sumbangan efektif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, dan 3) untuk mengetahui kategorisasi prokrastinasi akademik dan kontrol diri mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2019- 2021 yang berjumlah 893 mahasiswa, dengan teknik sampling purposive sample diperoleh 130 mahasiswa. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, dengan $\alpha = 0, 0,885$ dan skala kontrol diri dengan $\alpha = 0.88$. Analisis data yang digunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $r_{xy} = -0, 612$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan sumbangan efektif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 37,5%, dengan katagori kontrol diri mahasiswa tergolong tinggi dan katagori prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong rendah. Aspek kontrol diri yang paling berkorelasi dengan prokrastinasi akademik adalah aspek kontrol perilaku yaitu sebesar 22,8%.

Kata kunci : kontrol diri, prokrastinasi akademik, kuliah daring, mahasiswa

Abstract

Academic procrastination is a delay in completing assignments within an academic setting. One of the factors related to academic procrastination is self-control .This study aims (1) to examine the relationship between self-control and academic procrastination, 2) to determine the effective contribution of self-control to academic procrastination, and 3) to determine the categorization of academic procrastination and student self-control . The population of this study were active students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta, Class of 2019-2021, totaling 893 students. Using a purposive sample sampling technique, 130 students were obtained. The data collection tool used is the academic procrastination scale, with $\alpha = 0, 0.885$ and the self-control scale with $\alpha = 0.88$. Data analysis used product moment correlation. The results showed that the value of $r_{xy} = -0.612$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$) and it can be concluded that there is a significant negatif relationship between self-control and student academic procrastination, with an effective contribution of of self-control to academic procrastination of 37.5%, with the category of student self-control classified as high and the category of academic procrastination classified as low.. The aspect of self-control that is most correlated with academic procrastination is the behavioral control aspect, which is 22.8%.

Keyword: self-control , academic procrastination, online lecture, university student

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang muncul sejak akhir tahun 2019 telah banyak merubah tatanan dunia di berbagai sektor. Langkah kebijakan yang dibuat pemerintah di pendidikan adalah kebijakan belajar dari rumah atau belajar secara daring (Winarti, 2021). Dan dikarenakan hal ini, Universitas Muhammadiyah Surakarta mengeluarkan surat Edaran No. 197/A.2-VIII/BR/III/2020 yang mana di dalamnya termuat bahwa Universitas Muhammadiyah Surakarta menganjurkan kepada seluruh dosen dan mahasiswa untuk meningkatkan perkuliahan daring.

Namun, keadaan sudah mulai membaik. Nizam selaku Plt. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Dirjen Dikti Ristek) Kemendikbud Ristek pada 13 April 2022 mengutarakan bahwa Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) memiliki rencana untuk melaksanakan kuliah tatap muka 100 persen yang akan diadakan pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 (Kristina, 2022).

Kemudian pada tanggal 12 Juli 2022 dikeluarkan surat edaran oleh pihak Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, yang mana dalam edaran tersebut tertulis apabila pembelajaran tatap muka akan dilakukan, tetapi seraya tetap menjalankan protokol kesehatan pembelajaran jarak jauh (Hendaya, 2022). Kemudian didasarkan pada edaran yang dikeluarkan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta terkait pengumuman KRS Online Prodi S1 Psikologi Semester Gasal 2022/2023, dinyatakan pada poin pertama jika perkuliahan semester ganjil 2022/2023 yang mana sesuai dengan kalender akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta akan dimulai pada tanggal 5 September 2022 dan akan dilaksanakan secara tatap muka untuk seluruh mata kuliah.

Walaupun saat ini pembelajaran tatap muka telah mulai dilaksanakan kembali ditemukan masalah, hal ini didasarkan pada wawancara terhadap 6 mahasiswa 21- 23 Oktober 2022, pada proses pertemuan tatap muka yang telah dilaksanakan kembali, ternyata ada permasalahan dan kendala yang masih dihadapi salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Dari wawancara yang telah dilakukan, ditemukan data jika enam narasumber tersebut melakukan perilaku penundaan tugas atau prokrastinasi akademik, yang mana hal ini dibuktikan dengan pernyataan keenam narasumber tersebut yang mana mereka mengatakan jika mereka sadar jika mereka memiliki tugas tetapi lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada masa setelah COVID-19 saja. Akan tetapi sebelum Covid-19 muncul, saat Covid-19, bahkan ketika masa peralihan dari daring menuju luring pun prokrastinasi akademik terjadi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Mulyana tahun 2018, dari hasil penelitiannya 229 mahasiswa prodi BK Universitas PGRI Madiun didapatkan hasil jika sebanyak 161 dari 229 mahasiswa terbukti melakukan prokrastinasi akademik (Mulyana, 2018). Lalu penelitian yang dilakukan oleh Daryani dkk. tahun 2021 didapatkan hasil jika perilaku prokrastinasi akademik dengan subjek mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menyentuh angka lebih dari rata-rata sebesar 119 dengan persentase 55,1% (Daryani dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah et al pada 2023 dengan subjek mahasiswa Pendidikan Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2019-2021 terbukti melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sebanyak 61% (Fadilah dkk., 2023).

Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang harus diperhatikan karena akan menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa seperti ketidaknyamanan ketika belum mengerjakan tugas, merasa tidak mampu, kecemasan, dan rasa bersalah (Peixoto dkk., 2021). Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang patut menjadi perhatian karena para peneliti juga menemukan bahwa prokrastinasi dalam domain akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa dan mahasiswa, seperti kesedihan dan ketidaknyamanan seiring berjalannya waktu sementara tugas tetap belum selesai, persepsi ketidakmampuan, dan perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan dan rasa bersalah (Peixoto dkk., 2021).

Kontrol diri memiliki peran penting dalam prokrastinasi. Didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Tice dan Baumesister (dalam Li dkk., 2022), didapatkan data jika prokrastinasi memiliki keterkaitan dengan kehabisan sumber daya kontrol diri. Sementara itu orang yang memiliki kontrol diri yang lebih tinggi mampu untuk menahan diri dari godaan yang bersifat berjangka pendek sehingga orang tersebut memiliki kemungkinan kecil untuk melakukan penundaan. Lumongga, 2014 (dalam Doni & Pedhu, 2022) menyatakan bahwa ketika seorang individu mempunyai tingkat kontrol diri yang rendah, penundaan dapat terjadi. Hal ini disebabkan individu tersebut tidak mampu untuk menentukan prioritasnya dan tidak mampu untuk mengendalikan dirinya (Doni & Pedhu, 2022).

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 dkk., 2019). Dan juga seseorang yang melakukan penundaan tidak mampu untuk mengendalikan perilaku penundaan mereka dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan jangka pendek

yang lebih menyenangkan daripada melakukan tujuan yang lebih penting. Hasil dari penelitian prokrastinasi menunjukkan jika kontrol diri yang rendah akan mengakibatkan penundaan dan mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang kuat sadar akan proses belajarnya dan lebih cepat dalam menyelesaikan pekerjaan mereka. Sebaliknya mahasiswa dengan kontrol diri yang buruk akan kesulitan dalam proses belajar yang mana akan mengakibatkan prokrastinasi dan pada akhirnya perkembangan akademiknya kurang (Ramzi & Saed, 2019).

Secara general, individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan memakai waktunya dengan sesuai dan mengarahkan tindakannya pada tindakan yang lebih penting, sedangkan individu yang memiliki tingkat kontrol diri rendah tidak dapat untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya (Azalia dkk., 2019).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Ferrari, dkk (1995) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil dari berbagai penelitian ditemukan aspek- aspek di dalam diri individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi, aspek tersebut antara lain: rendahnya kontrol diri, rendahnya *self* conscious, rendahnya *self* esteem, rendahnya *self* efficacy, dan kecemasan sosial (Azhari & Ibrahim, 2019).

Kontrol diri menurut Averill merupakan sebuah kapasitas yang dimiliki oleh individu yang mana mampu membuat individu tersebut mengatur tingkahnya, mengolah untuk memilah informasi mana yang diinginkan dan juga untuk memilah mana tindakan yang ingin dilakukan oleh individu (Ghufroon & Rismawati, 2020).

Aspek dari kontrol diri menurut Averill dapat digolongkan menjadi: Mengontrol perilaku (*Behavioral Control*), yang mana kontrol perilaku yakni sebuah kewaspadaan terhadap sebuah reaksi yang mana reaksi ini mampu membuat sebuah situasi yang dirasa tidak mengenakan; Mengontrol kognitif (*Cognitive control*), yakni sebuah keahlian yang mana dimiliki oleh seorang individu untuk memilah mana informasi yang diinginkan dan mana informasi mana yang tidak diinginkan dengan menggunakan cara berbagai pertimbangan untuk meringankan beban; Mengontrol keputusan (*Decisional control*), yakni keahlian yang dimiliki oleh seseorang untuk menentukan sebuah tindakan yang mana penentuan tindakan ini didasarkan pada sesuatu hal yang telah dipercayainya (Thalib, 2020). Faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Averill antara lain mencakup: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah umur, ketika seseorang umurnya bertambah, orang tersebut akan makin mampu dan baik dalam hal mengontrol dirinya sendiri. Lalu untuk faktor eksternal yang mendorong perilaku kontrol diri yaitu area keluarga (Ghufroon & Rismawati, 2020).

Ferrari dkk mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai sebuah kecenderungan untuk secara konsisten atau hampir secara konsisten menunda menyelesaikan tugas yang bersifat akademik dan akibat yang dirasakan adalah perasaan gelisah (Lesmana, 2022).

Aspek dari prokrastinasi akademik menurut Ferrarri dkk dapat dibagi menjadi: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (Seorang prokrastinator tahu jika dia memiliki tugas yang harus diselesaikan tetapi dia lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas tersebut); Keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Seorang prokrastinator membutuhkan waktu yang sangat lama untuk daripada waktu yang biasanya untuk mengerjakan tugas); Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Prokrastinator memiliki kesulitan dalam hal mengerjakan suatu hal sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan); Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ketika seorang prokrastinator memiliki pekerjaan, dia lebih memilih untuk menundanya dan memilih untuk mengerjakan sesuatu yang dia anggap menyenangkan) (Ghufron & S, 2020). Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ghufron & Risnawati digolongkan menjadi: faktor internal dan juga faktor eksternal. Kemudian ada juga yaitu faktor rendahnya kontrol diri (Ghufron & Rismawati, 2020).

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). Kebaharuan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan pada tahun 2022, dengan menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019- 2021. Dengan menggunakan metode kuantitatif korelasi, dengan pengambilan sampel *non probabilitas purposive sampling*

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalahnya 1) apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang pernah menjalani perkuliahan daring?.

Penelitian ini bertujuan 1) untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, 2) untuk mengetahui sumbangan efektif, dan 3) untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel. Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya serta bisa memberikan sumbangan ilmiah untuk Universitas Muhammadiyah mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik serta bisa memberikan sumbangan ilmiah dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi Pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para mahasiswa Psikologi

Pengajuan hipotesis dari peneliti pada penelitian ini, yaitu 1) ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik

2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Terdapat 2 variabel pada penelitian ini, yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen, kontrol diri sebagai variabel independen. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini Mahasiswa/ mahasiswi aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2021 yang pernah mengikuti perkuliahan daring. Total populasi secara keseluruhan adalah 893 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 130 orang, penentuan sampel menggunakan teknik slovin.

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill. Kontrol diri mencakup beberapa aspek, yaitu aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif, dan aspek kontrol keputusan yang diambil dari skripsi (Syafi'i, 2022), terdapat 28 butir pernyataan yang terdiri dari 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferarri. Prokrastinasi akademik mencakup beberapa aspek, yaitu aspek penundaan dalam menyelesaikan tugas, aspek melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, aspek ketidaktepatan waktu dalam mengerjakan tugas, aspek perbedaan waktu jadwal mengerjakan dan aspek *responsibility* yang diambil dari skripsi (Nugroho, 2021) terdapat 15 butir pernyataan yang terdiri dari 23 aitem *favorable* dan 7 aitem *unfavorable*.

Kebaharuan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan pada tahun 2022, dengan menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019- 2021, yang memiliki kriteria pernah menjalani perkuliahan daring.

Dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan pengambilan sampel *non probabilitas purposive sampling*

Reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *Cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas dikatakan semakin baik apabila mendekati 1. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, skala kontrol diri memperoleh skor *Cronbach's alpha* sebesar 0,853, skala prokrastinasi akademik memperoleh skor *Cronbach's alpha* sebesar 0,571. Untuk analisis data yang akan digunakan yaitu Korelasi *Product Moment*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang sudah ditentukan yaitu teknik korelasi product moment dengan memenuhi dua syarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas sebaran variabel Y (prokrastinasi akademik) dilihat dari tabel *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan sig (1-tailed) = 0,088 (sig > 0,05) yang berarti data prokrastinasi akademik memiliki distribusi normal. Kemudian uji linearitas dilihat dari tabel anova, variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai F 87,036 dengan *linierity* sig. 0,000 (sig < 0,05) sehingga variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang linear,

Adapun hasil pengujian hipotesis menunjukkan untuk nilai korelasi antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri (r) = -0,612 dan sig. 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Sumbangan efektif memiliki tujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Dari hasil analisis data, didapatkan R^2 sebesar -0,612² kali 100% yang berarti kontrol diri memberikan sumbangan efektif sekitar 37,5% dan faktor lain penyebab prokrastinasi akademik seperti faktor internal (kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu); faktor eksternal (gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan) memberikan sumbangan efektif kepada prokrastinasi akademik sebesar 62,5%.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis pada variabel kontrol diri diketahui bahwa hasil rerata empirik (RE) sebesar 73,9 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 60 yang berarti kontrol diri tergolong sangat tinggi. Kategorisasi kontrol diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kategorisasi kontrol diri

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Prosentase (%)
---------------	--------------	-----------------------	---------------------	------------------------	----------------

$30 < X \leq 48$	Sangat Rendah		0	0 %
$46 < X \leq 66$	Rendah		0	0 %
$66 < X \leq 84$	Sedang	60	26	20 %
$84 < X \leq 102$	Tinggi	73,9	79	60,77 %
$102 < X \leq 120$	Sangat Tinggi		25	19,23 %

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat 26 orang (20%) termasuk dalam kategori sedang, 79 orang (60,77%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 25 orang (19,23%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Zhao et all yang menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki kontrol diri yang buruk maka orang tersebut akan mengalokasikan sedikit energi untuk bekerja dan tidak akan mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri yang mana hal ini akan mengarah kepada prokrastinasi(Zhao dkk., 2019). Hal ini juga sesuai dengan pendapat milik Azalia dkk yaitu secara general, individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan memakai waktunya dengan sesuai dan mengarahkan tindakannya pada tindakan yang lebih penting, sedangkan individu yang memiliki tingkat kontrol diri rendah tidak dapat untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya (Azalia dkk., 2019).

Pada variabel prokrastinasi akademik dari analisis hasil diperoleh Rerata Empirik (RE) sebesar 37,5 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 31,1 yang berarti prokrastinasi akademik berada di kategori rendah. Kategorisasi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi kontrol diri prokrastinasi akademik

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Prosentase (%)
$30 < X \leq 48$	Sangat Rendah			19	14,62 %
$48 < X \leq 66$	Rendah	37,5	31,1	56	43,08 %
$66 < X \leq 84$	Sedang			49	37,69 %
$84 < X \leq 102$	Tinggi			6	4,62 %
$102 < X \leq 120$	Sangat Tinggi			0	0%

Pada variabel prokrastinasi akademik dari analisis hasil diperoleh Rerata Empirik (RE) sebesar 37,5 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 31,1 yang berarti prokrastinasi akademik berada di kategori rendah. Hal ini sesuai dengan pernyataan milik Fadillah et all, yang mana kendala- kendala yang dialami mahasiswa saat daring dan luring berbeda, bahkan beda mahasiswa beda juga kendala yang dialami dan beda juga cara menyelesaikan kendala tersebut. Pada masa peralihan ini kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu sangat dibutuhkan(Fadilah dkk., 2023). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahayu & Juniarily yang menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi

akademik, Sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi prokrastinasi akademik (Rahayu & Juniarily, 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 37,5%. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan diri dari melakukan aktivitas yang menyenangkan dengan tujuan agar dapat mengutamakan pelajaran, menyelesaikan pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan memiliki perasaan tanggung jawab mengenai masa depan mendatang. Ketika individu mengalami kesulitan dalam hal untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya dan juga gagal dalam pengerjaan tugas disebut dengan prokrastinasi akademik. Dan oleh karena itu, kontrol diri memiliki pengaruh yang penting dalam hal meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik (Husna & Suprihatin, 2019).

Selanjutnya dilakukan analisis data tambahan untuk melihat korelasi tiap aspek variabel bebas yaitu self kontrol, yang memiliki 3 aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan, dengan rumus sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil analisis korelasi per aspek kontrol diri

Aspek	Beta	Crossproduct	R ²	Regresi		Nilai SE
Perilaku X ₁	-	-2160.708	0.372	2215,265	503,1684	22,8%
Kognitif X ₂	-	-1301, 22	0.372	2215,265	78,42	3,6%
Keputusan X ₃	-0.82	-795,231	0.372	2215,265	242,58	11,1%
Total						37,5%

Hasil analisis sumbangan efektif per aspek diketahui bahwa nilai korelasi aspek perilaku sebesar 22,8%, sedangkan pada aspek kognitif sebesar 3,6% dan sisanya yaitu aspek keputusan sebesar 11,1%.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Yang artinya apabila kontrol diri tinggi maka prokrastinasi akademik akan menurun dan apabila kontrol diri menurun maka prokrastinasi akademik tinggi.

Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 37,5,5%. Tingkat kontrol diri mahasiswa tergolong tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik tergolong rendah

Aspek kontrol diri yang paling berkorelasi terhadap prokrastinasi akademik adalah aspek kontrol perilaku yaitu sebesar 22,8. Aspek kontrol diri yang lain yaitu kontrol kognitif berkorelasi dengan prokrastinasi akademik sebesar 3,6%. Dan aspek kontrol keputusan berkorelasi dengan prokrastinasi akademik sebesar 11,1%.

Kekurangan dari penelitian ini antara lain: 1). Menggunakan 2 variabel yaitu kontrol diri sebagai variabel independen, dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Sedangkan dalam penelitian terbaru menggunakan minimal 3 variabel, 2). Subjek masih terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut maka peneliti mengajukan saran untuk para pembaca dan penelitian selanjutnya, antara lain: 1). Mahasiswa harus tahu apa itu prokrastinasi akademik, bagaimana gejalanya dan bagaimana harus menyikapi prokrastinasi akademik, 2). Mahasiswa harus mampu untuk mempertahankan kontrol diri yang sudah tinggi terutama pada kontrol perilaku agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik, 3). Untuk universitas diharapkan mampu untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa terkait perilaku prokrastinasi akademik dan bagaimana cara mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya antara lain: 1).Diharapkan untuk mengembangkan penelitian menggunakan 3 variabel, 2). Diharapkan untuk mengeksplor penelitian menggunakan aspek lain seperti aspek internal dan aspek eksternal kontrol diri, 3). Diharapkan untuk meneliti faktor prokrastinasi akademik lain untuk dijadikan sebagai penelitian, 4). Diharapkan untuk untuk mengeksplor pemilihan subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. (2019). Hubungan Self-Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(4), 4,11. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19457>
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-Control of Student Who TendTo Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 2. <https://doi.org/10.24036/00109kons2019>
- Daryani, D. P., Nugrahayu, E. Y., & Sulistiawati. (2021). The Prevalence of Academic

- Procrastination among Students at Medicine Faculty Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 118–126. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.3109>
- Doni, A. M. D., & Pedhu, Y. (2022). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L. (2023). Adaptasi Kebiasaan Baru Di Program Studi Pendidikan Kimia. *Dalton : Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 6(2), 81–85.
- Ghufron, & Rismawati, R. (2020). *Teori- teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.)). AR-RUZZ MEDIA.
- Hendaya, Y. (2022, Juli 12). *Penyelenggaraan Pembelajaran di Perguruan Tinggi di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Tahun Akademik 2022/2023*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, Dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. <https://dikti.kemdikbud.go.id/pengumuman/penyelenggaraan-pembelajaran-di-perguruan-tinggi-di-masa-pandemi-coronavirus-disease-2019-covid-19-tahun-akademik-2022-2023/>
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang The Relationship Between Self-Control And Academic Procrastination In Students Sultan Agung 1 Islamic High School Semarang. *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)* 2, 000, 1092–1099.
- Kristina. (2022, April 13). *Aturan Kuliah Tatap Muka TA 2022/2023, Dirjen Dikti: Semakin 100 Persen*. DetikEdu. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-6031086/aturan-kuliah-tatap-muka-ta-20222023-dirjen-dikti-semakin-100-persen#:~:text=detikEdu Perguruan Tinggi-,Aturan Kuliah Tatap Muka TA 2022%2F2023,Dirjen Dikti%3A Semakin 100 Persen&text=Kementerian Pendid>
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (1st ed.). KENCANA. <https://play.google.com/books/reader?id=uLZpEAAAQBAJ&pg=GBS.PR4&hl=en>
- Li, C., Hu, Y., & Ren, K. (2022). Physical Activity and Academic Procrastination among Chinese University Students: A Parallel Mediation Model of Self-Control and Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

19(6017), 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19106017>

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 49. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nugroho, B. S. (2021). *Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Kontrol Diri Saat Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Psikologi Dakwah IAIN Salatiga Angkatan 2019-2020* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, Salatiga). Diunduh dari <https://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/13555/>.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Rahayu, S., & Juniarly, A. (2020). Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 46–48.
- Rahim, R. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN)Batusangkar(Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN)Batusangkar, Sumatera Barat). Diunduh dari <https://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/batusangkar/AmbilLampiran?d=wW>
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). Psychology and Behavioral Science The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(3), 002. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Suhartini. (2019). Suhartini. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* (Skripsi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, Pekanbaru).
- Syafi'i, M. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang). Diunduh dari https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17875/1/Skripsi_1807016154_Mu_khammad_Syafi_i.pdf.

Thalib, S. B. (2020). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (3rd ed.). KENCANA.

Winarti, P. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa dalam Perkuliahan Konsep Dasar IPA Fisika Secara Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 94. <http://www.journal.univetbantara.ac.id/index.php/komdik>

Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2019). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: the moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(1), 5077. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-019-00442-3> The