

Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi

Sri Rahayu¹, Amalia Juniarily²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Email: ¹Rsri2979@gmail.com, ²Amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Partisipan penelitian ini adalah 150 orang mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X angkatan 2016 dan 2017. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling kuota. Alat ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada aspek dari Tuckman (1990) dan skala kontrol diri yang mengacu pada jenis dari Averill (1973). Analisis data penelitian menggunakan metode korelasi *Pearson's Product Moment* menggunakan Program SPSS 16.00. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r = -0,312$ dan $p = 0,000$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan pada prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

Abstract. *The aim of this study is determine the relationship between self-control and academic procrastination among students who were working on thesis during pandemic. This study hyphotheseizes that there is a relationship between self-control and academic procrastination. Participants in this study were 150 students working on thesis at X University class of 2016 and 2017. Sampling technique was quota sampling. The measuring instrument used is the academic procrastination scale which refers to the aspects of Tuckman (1990) and the self-control scale which refers to the type of Averill (1973). Analysis of research data using the Pearson's Product Moment correlation method using the SPSS 16.00 program. The result showed a value of $r = -0,312$ and $p = 0,000$ ($p > 0,05$). This shows that self-control has a negative and significant relationship between academic procrastination. Thus the hypothesis proposed in this study is accepted.*

Keyword: *Self-control, Academic Procrastination, Student*

PENDAHULUAN

Wabah Corona virus Disease 2019 (COVID-19) pertama kali dilaporkan di Wuhan (China) pada 31 Desember 2019 (Sohrabi et al, 2020). Sementara itu, kompas.com (2020) memberitakan bahwa kasus covid-19 di Indonesia pertama kali ditemukan pada 2 Maret 2020. Sejak diumumkan sebagai pandemi oleh WHO pada 30 Januari 2020 (Worldometer, 2020), pemerintah Indonesia segera

mengeluarkan peraturan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 Tentang Penyebaran Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional pada tanggal 13 April 2020. Dilansir dari *BBC News* (2020) beberapa sekolah dan universitas mulai meniadakan kelas selama 2 minggu. Namun rektor Universitas X baru mengeluarkan Surat Edaran Nomor 003/UN9/SE.BUL.HT/2020 tentang pencegahan wabah Corona Virus Disease (COVID-19) di lingkungan Universitas X pada tanggal 16 Maret 2020 (Kementerian Pendidikan & Kebudayaan Universitas X, 2020). Surat edaran tersebut baru dikeluarkan setelah terjadi pelonjakan kasus di Indonesia pada tanggal 13 Maret 2020.

Berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan Mendikbud, beberapa universitas mulai menerapkan kebijakan dalam pelaksanaan perkuliahan termasuk praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester, bimbingan skripsi dan / atau tugas akhir, tesis, dan disertasi dilakukan secara daring (Ayu, 2020). Termasuk salah satunya yaitu Universitas X di Sumatera Selatan. Menurut pengamatan peneliti di Universitas X, banyak mahasiswa tingkat akhir yang menunda pengerjaan skripsinya. Penundaan tersebut tidak hanya di satu fakultas, namun hampir di semua fakultas di Universitas X. Kondisi menunda ini diperkirakan salah satu penyebabnya adalah karena pandemi covid-19 yang sudah terjadi sejak pertengahan Maret 2020.

Diketahui bahwa mahasiswa – mahasiswa tersebut mengalami beberapa kendala dalam penyelesaian skripsinya. Seperti yang dikemukakan oleh Permatasari, Arifin, dan Padilah (2020) bahwa pada proses penyusunan skripsi ini mahasiswa dapat mengalami berbagai kendala, seperti membutuhkan waktu yang lama, dosen yang sulit dihubungi, proses mengerjakan yang rumit, dorongan orangtua agar cepat lulus, dan kondisi karena pandemi covid-19. Pada akhirnya, proses pengerjaan skripsi di masa pandemi ini jauh lebih lama atau melebihi enam bulan.

Darmono dan Hasan (Majid, 2017) mengatakan sebenarnya banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan waktu lebih dari enam bulan. Menurut Steel (2007), perkiraan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75% dan hampir 50% melakukan penundaan secara konsisten dan menganggapnya sebagai suatu masalah. McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu untuk menunda perilaku dan kegiatan yang terkait dengan sekolah dan / atau akademik.

Tuckman (1990) menjelaskan bahwa prokrastinasi termasuk dalam permasalahan regulasi diri yaitu merupakan kecenderungan untuk menanggukkan (menunda) atau menghindari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan. Menurut beberapa referensi yang peneliti dapatkan, kontrol diri sangat terkait dengan prokrastinasi akademik (Steel, 2007). Ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki masalah dengan kontrol dirinya akan cenderung menunda – nunda dalam mengerjakan tugasnya.

Hal ini selaras dengan penelitian Mandasari dan Nirwana (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang berkorelasi negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Tori (2018) yang juga menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *academic procrastination*. Ursia, Siaputra, dan Sutanto

(2013) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri yang baik dapat membuat dampak positif bagi kehidupan mahasiswa. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik akan lebih menonjol dalam mengerjakan tugas atau prestasi dalam bidang akademik lainnya (Endriyanto, 2014). Secara umum, orang dengan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya dengan tepat dan diarahkan untuk melakukan hal – hal yang penting (Aini & Mahardayani, 2011). Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Menurut Chaplin (2014) kontrol diri adalah kemampuan dari individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri; kemampuan individu untuk merintangikan atau menekan impuls – impuls atau tingkah laku yang impulsif.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X angkatan 2016 dan 2017 yang mengerjakan skripsi di masa pandemi. Kemudian tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X angkatan 2016 dan 2017 yang mengerjakan skripsi di masa pandemi.

Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (2005) prokrastinasi akademik adalah pola perilaku dari individu yang dapat memiliki konsekuensi sangat serius pada siswa dan / atau mahasiswa, yang kehidupan akademiknya sering ditandai dengan seringnya mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu atau pada saat tenggat waktunya. Senecal, Koestner, dan Vallerand (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai mengerti apa yang harus dilakukan, seperti ingin mengerjakan tugas – tugas akademik, namun gagal dalam melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan atau diinginkan. Sementara itu, Rothblum, Beswick, dan Mann (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan dari (a) hampir dan / atau selalu menunda untuk mengerjakan tugas akademik, dan (b) hampir dan / atau selalu mengalami masalah kecemasan akan penundaan yang dilakukannya.

Menurut Burka dan Yuen (2008) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain faktor eksternal yaitu kondisi dimana lingkungan yang berupa tekanan atau dukungan yang didapatkan dari tempat tinggal individu atau hubungan sosialnya dan faktor internal yaitu berupa stres, kecemasan, kondisi fisik, dan ketakutan. Selain itu, menurut Yaakub (2000) ada beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu manajemen waktu, ketidakmampuan berkonsentrasi atau memiliki tingkat ketegangan yang rendah dalam melakukan suatu pekerjaan, kecemasan dan ketakutan terkait kegagalan, berkeyakinan negatif tentang kemampuan seseorang atau individu itu sendiri, kemajuan individu dalam mengerjakan dan / atau menyelesaikan tugas dapat terhambat karena masalah pribadi, serta perfeksionisme dan harapan yang tidak realistis.

Kontrol Diri

Hurlock (1999) mengatakan bahwa kontrol diri memiliki kaitan dengan bagaimana individu dapat mengendalikan dorongan – dorongan serta emosi yang ada dalam dirinya. Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan dari proses-proses psikologis, fisik, dan perilaku seseorang, atau dengan kata lain dapat diartikan sebagai proses yang membentuk diri individu. Kontrol diri juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri; dan / atau kemampuan individu untuk merintangi atau menekan impuls – impuls atau tingkah laku yang impulsif (Chaplin, 2014).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) faktor – faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor eskternal yaitu lingkungan keluarga dan faktor internal yaitu usia. Sedangkan VanDallen (2008) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu pengaruh sosial, pengaruh individu, dan pengaruh lingkungan.

METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kontrol diri. Peneliti membuat sendiri kedua skala tersebut dalam bentuk skala *Likert*. Skala prokrastinasi akademik, mengacu pada aspek – aspek prokrastinasi akademik dari Tuckman (1990) yaitu *tendency to delay or put off doing things* (kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas), *tendency to have difficulty doing unpleasantness* (kecenderungan merasa sulit dan menghindari ketika melakukan sesuatu yang tidak disukai), dan *tendency to blame others for one's own plight* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain). Skala ini dibuat dalam bentuk skala *likert* dengan jumlah 36 aitem yang hanya terdiri dari 36 aitem *favorable*. Setelah melakukan uji coba alat ukur dan uji validitas, jumlah aitem untuk penelitian berjumlah 16 aitem *favorable*.

Skala kontrol diri disusun berdasarkan jenis – jenis kontrol diri dari Averill (1973) yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*. Skala ini dibuat dalam bentuk skala *likert* dengan jumlah 36 aitem dengan 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Setelah melakukan uji coba alat ukur dan uji validitas, jumlah aitem untuk penelitian berjumlah 12 aitem dengan 8 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas X angkatan 2016 dan 2017 yang mengerjakan skripsi selama pandemi dengan jumlah yang tidak diketahui. Adapun teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yaitu *sampling kuota*. Jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada teori *roscoe* (Sugiyono, 2017) bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel sebanyak 150 orang mahasiswa dari

masing – masing fakultas diambil 15 orang mahasiswa dan *try out* (uji coba) sebanyak 50 orang mahasiswa.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas, linieritas, dan juga hipotesis. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya $p > 0,05$, dan apabila nilai signifikasinya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dapat dikatakan tidak terdistribusi dengan normal.

Hasil uji normalitas terhadap masing – masing variabel diperoleh bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 1,323 ($p > 0,05$) dan variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,060 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Kemudian, uji linieritas menggunakan *linearity*. Hubungan antar variabel Apabila taraf signifikansi $p < 0,05$, maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dapat dinyatakan linear. Demikian pula sebaliknya, jika taraf signifikansi $p > 0,05$, maka hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dapat dinyatakan tidak linear. Hasil uji linieritas terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan kontrol diri diperoleh signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dengan kontrol diri.

Hasil analisis hipotesis menggunakan teknik analisis *Pearson Product Moment* diketahui bahwa pada variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri nilai signifikansinya adalah 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis juga menunjukkan nilai koefisien korelasi (*R square*) diantara dua variabel tersebut adalah -0,312. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya semakin rendah, begitu juga untuk kebalikannya dimana semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokratsinasi akademiknya.

HASIL

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas X angkatan 2016 dan 2017 yang mengerjakan skripsi berjumlah 150 orang. Subjek penelitian dideskripsikan berdasarkan usia, jenis kelamin, fakultas, angkatan dan IPK. Adapun deskripsi subjek penelitian terdapat dalam tabel – tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian

Fakultas	Frekuensi	Presentase
Fakultas Ekonomi	15	10%
Fakultas Kesehatan Masyarakat	15	10%
Fakultas Hukum	15	10%
Fakultas Teknik	15	10%
Fakultas Kedokteran	15	10%
Fakultas Pertanian	15	10%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	15	10%
Fakultas Ilmu Politik dan Sosial	15	10%
Fakultas Ilmu Komputer	15	10%
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan	15	10%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan asal fakultas, masing – masing fakultas subjek seimbang yaitu 15 orang (10%).

Tabel 2.
Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian

Angkatan	Frekuensi	Presentase
2016	75	50%
2017	75	50%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan angkatan, subjek penelitian ini masing – masing terdiri dari 75 orang (50%) setiap angkatan.

Deskripsi Data Penelitian

Peneliti melakukan analisis deskriptif pada setiap variabel dalam penelitian untuk mengetahui gambaran terhadap masing-masing variabel penelitian. Adapun deskripsi data dari masing-masing variabel terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Emprik				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
Prokrastinasi akademik	72	18	45	9	43	64	18	42	8,38	42
Kontrol Diri	48	12	30	6	33	42	20	32	3,37	33

Keterangan

Min	:Skor total minimal
Max	:Skor total maksimal
Mean	:Rata-rata
Median	:Nilai tengah
SD	:Standar Deviasi

Peneliti kemudian menggolongkan subjek dalam kategori-kategori tertentu. Penggolongan subjek ini dilakukan melalui tiga bentuk kategori, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berikut dibawah ini dua bentuk penggolongan kategori menggunakan rumusan sebagai berikut: Peneliti kemudian menggolongkan subjek penelitian dalam 2 kategori, yaitu kategori rendah dan tinggi. Hal ini berdasarkan Widhiarso (2011) yang mengungkapkan bahwa beberapa peneliti membuat kategorisasi pada data skor tabel hasil pengukuran mereka dengan membaginya menjadi kategori skor rendah dan tinggi. Kategori tersebut dibuat dikarenakan tujuan yang bermacam – macam seperti untuk mempresentasikan distribusi skor pada subjek penelitian secara umum dan untuk melihat kecenderungan skor subjek. Berikut adalah penggolongan 2 kategori yang dilakukan peneliti menggunakan formulasi kategorisasi.

Tabel 4.
Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$\text{Median} \leq X$

Keterangan

X : Skor mentah variabel
Median : Median hipotetik

Berdasarkan formulasi diatas, kategorisasi untuk setiap variabel adalah sebagai berikut :

a. Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi prokrastinasi akademik juga dapat ditentukan dengan menggunakan nilai *median*. *Median* variabel prokrastinasi akademik adalah 43. Maka, kategorisasi untuk variabel prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

Tabel 5.
Deskripsi Kategorisasi Prokrastinasi Akademik pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 43$	Rendah	76	50,7%
$43 \leq X$	Tinggi	74	49,3%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan hasil analisis dari kategorisasi variabel prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa subjek yang memiliki prokrastinasi akademik rendah lebih mendominasi, yaitu sebanyak 76 orang (50,75%).

b. Kontrol Diri

Kategorisasi kontrol diri juga dapat ditentukan dengan menggunakan nilai *median*. *Median* variabel kontrol diri adalah 33. Maka, kategorisasi untuk variabel kontrol diri adalah sebagai berikut.

Tabel 6.

Deskripsi Kategorisasi Kontrol Diri pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 33$	Rendah	68	45,3%
$33 \leq X$	Tinggi	82	54,7%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan hasil analisis dari kategorisasi variabel kontrol diri, ditemukan bahwa subjek memiliki kontrol diri tinggi lebih mendominasi, yaitu sebanyak 82 orang (54,7%).

Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil uji normalitas terhadap masing – masing variabel menggunakan analisis *kolmogorov smirnov* diperoleh bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 1,323 ($p > 0,05$) dan variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,060 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Hasil uji linieritas terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan kontrol diri diperoleh signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kolerasi antara variabel prokrastinasi akademik dengan kontrol diri adalah linier.

Hasil analisis hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment* diketahui bahwa pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik nilai signifikansinya adalah 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Kemudian, hasil analisis data juga menunjukkan nilai *R square* sebesar -0,312 diantara dua variabel tersebut. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya semakin rendah, begitu juga kebalikannya dimana semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Analisis Tambahan

a. Uji Beda Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Asal Fakultas

Berdasarkan dari data penelitian, peneliti telah mengelompokkan subjek yang ditinjau berdasarkan asal fakultas. Kemudian, uji beda dilakukan peneliti

menggunakan *one-way anova* dikarenakan memiliki 10 kelompok sampel. Berikut adalah hasil deskripsi uji beda berdasarkan asal fakultas subjek menggunakan *one-way anova*.

Tabel 7.

Rangkuman Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal Fakultas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik – Asal Fakultas	2,248	0,022	Ada perbedaan
Kontrol Diri – Asal Fakultas	0,497	0,874	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa nilai signifikansi prokrastinasi akademik adalah 0,022 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa ada perbedaan variabel prokrastinasi akademik berdasarkan dari asal fakultas. Selanjutnya, hasil signifikansi uji beda kontrol diri yaitu 0,874 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan variabel kontrol diri berdasarkan asal fakultas. Peneliti melakukan analisis lanjutan untuk mengetahui rata – rata (*mean*) dari variabel prokrastinasi akademik ditinjau dari asal fakultas. Berikut hasil uji beda variabel prokrastinasi akademik berdasarkan asal fakultas.

Tabel 8.

Hasil Perbedaan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Asal Fakultas

Variabel	Asal Fakultas	N	Mean
Prokrastinasi Akademik	Fakultas Ekonomi	15	48,266
	Fakultas Kesehatan Masyarakat		40,466
	Fakultas Hukum		43,066
	Fakultas Teknik		40,933
	Fakultas Kedokteran		40,600
	Fakultas Pertanian		40,266
	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan		45,200
	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik		44,866
	Fakultas Ilmu Komputer		44,066
	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan		37,600

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa subjek dari Fakultas Ekonomi memiliki *mean* sebesar 48,266. Hal ini menunjukkan bahwa Fakultas Ekonomi memiliki *mean* lebih tinggi dibandingkan dengan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan. Hal ini berarti bahwa perilaku prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi di Fakultas Ekonomi daripada mahasiswa di fakultas lain.

b. Uji Beda Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan dari data penelitian, peneliti telah mengelompokkan subjek yang ditinjau berdasarkan angkatan. Kemudian, uji beda dilakukan peneliti menggunakan *Independent t-test* dikarenakan hanya memiliki 2 kelompok sampel. Berikut adalah hasil deskripsi uji beda berdasarkan jenis kelamin subjek menggunakan *Independent t-test*.

Tabel 9.
Rangkuman Hasil Analisis Perbedaan Kontrol Diri dengan Prokratinasi Akademik Ditinjau dari Angkatan

Variabel	Angkatan	Levene test	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	2016	0,026	0,008	Ada perbedaan
	2017			
Kontrol Diri	2016	0,454	0,727	Tidak ada perbedaan
	2017			

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa nilai signifikansi prokrastinasi akademik dengan angkatan 2016 dan 2017 adalah 0,008 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa ada perbedaan variabel prokrastinasi akademik berdasarkan dari angkatan 2016 dan 2017. Kemudian, hasil singinfikasi kontrol diri dengan angkatan 2016 dan 2017 adalah 0,727 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa tidak ada perbedaan variabel kontrol diri berdasarkan dari angkatan 2016 dan 2017.

Peneliti melakukan analisis lanjutan untuk mengetahui rata – rata (*mean*) dari variabel prokrastinasi akademik ditinjau dari angkatan. Berikut hasil uji beda variabel prokrastinasi akademik berdasarkan angkatan.

Tabel 10.

Perbedaan Rata-rata (*Mean*) Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Angkatan

Variabel	Angkatan	Frekuensi	Mean
Prokrastinasi Akademik	2017	75	40,73
	2016		44,33

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa berdasarkan variabel prokrastinasi akademik dari angkatan 2016 dengan jumlah frekuensi sebanyak 75 orang memiliki nilai rata – rata (*mean*) 44,33. Sedangkan nilai rata – rata (*mean*) pada angkatan 2017 adalah 40,33. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada subjek dengan angkatan 2016.

c. Tingkat *Mean* pada Aspek Prokrastinasi Akademik

Tabel 11.

Tingkat *Mean* pada Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek	<i>Mean</i>	Standar Deviation
<i>Tendency to delay or put off doing things</i>	355,33	50,733
<i>Tendency to have difficulty doing unpleasantness</i>	358	21,420
<i>Tendency to blame others for one's own plight</i>	350	62,779

Berdasarkan tabel hasil tingkat *mean* pada aspek prokrastinasi akademik, dapat dilihat bahwa aspek prokrastinasi akademik secara *tendency to have difficulty doing unpleasantness* memiliki tingkat *mean* paling tinggi ($M = 358$; $SD = 21,420$) dibandingkan dengan aspek prokrastinasi akademik *tendency to delay or put off doing things* dan *tendency to blame others for one's own plight* yang lainnya.

d. Tingkat Mean pada Jenis Kontrol Diri

Tabel 12.

Tingkat *Mean* pada Jenis Kontrol Diri

Jenis	Mean	Standar Deviation
<i>Behavioral Control</i>	404,14	35,821
<i>Cognitive Control</i>	404	84,217
<i>Decision Control</i>	426,50	59,450

Berdasarkan tabel hasil tingkat *mean* pada jenis kontrol diri, dapat dilihat bahwa jenis kontrol diri secara *decision control* ($M = 426,50$; $SD = 59,450$) memiliki tingkat *mean* paling tinggi dibandingkan dengan jenis kontrol diri *behavioral control* dan *cognitive control*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, data penelitian pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X terkait dengan variabel bebas kontrol diri dan variabel terikat prokrastinasi akademik. Berdasarkan variabel tersebut diperoleh nilai signifikansi pada kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya, begitu juga dengan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dapat diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Azhari dan Ibrahim (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi akademik rendah, begitu juga sebaliknya.

Penelitian Widyastari, Atrizka, Ramadhani, dan Damanik (2020) juga menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya yaitu semakin rendah kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya akan semakin tinggi. Steel (2007) menyebutkan bahwa kontrol diri sangat terkait dengan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian Novitasari dan Dewi (2018) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengatur kontrol diri akan membuat prokrastinasi akademik berkurang. Hal ini dikarenakan kontrol diri membawa dampak yang positif dalam meredam prokrastinasi akademik.

Penelitian oleh Mustikaningsih, Saloom, dan Tresniasari (2013) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara kontrol diri dengan

prokrastinasi akademik. Kontrol diri terbukti menjadi prediktor yang baik dari prokrastinasi (Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2011). Artinya, penyebab rendahnya prokrastinasi akademik adalah karena kontrol diri yang tinggi. Secara umum, orang dengan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya dengan tepat dan diarahkan untuk melakukan hal – hal yang penting, apabila ia mahasiswa maka akan mengutamakan untuk belajar atau dalam penelitian ini untuk mengerjakan skripsi, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan dengan banyak menunda – nunda.

Peneliti melakukan beberapa analisis tambahan pada subjek penelitian untuk melihat hubungan dari faktor – faktor lain yaitu, usia, jenis kelamin, asal fakultas, angkatan, dan IPK. Ditemukan perbedaan kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdasarkan asal fakultas dan angkatan subjek penelitian.

Peneliti melakukan analisis uji beda berdasarkan asal fakultas pada kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan asal fakultas. Perbedaan tersebut menyebutkan bahwa Fakultas Ekonomi Universitas X yang memiliki *mean* paling tinggi dibandingkan fakultas lainnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Azizah dan Kardiyem (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2016 memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan angkatan di bawahnya, mereka juga memiliki beban tugas akademik yang berat sehingga mereka menempuh studi lebih lama dibandingkan dengan angkatan 2017 dan 2018.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis uji beda berdasarkan angkatan subjek penelitian pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berdasarkan angkatan. Perbedaan tersebut ada pada mahasiswa angkatan 2016 lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2017. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Chotimah dan Nurmufida (2019) pada mahasiswa IAIN Tulungagung Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Pengajaran (FTIK) angkatan 2015 dan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan nilai yang positif dan signifikan pada prokrastinasi akademik terhadap angkatan mahasiswa FTIK dimana artinya semakin tinggi tahun angkatan mahasiswa, dalam hal ini yaitu mahasiswa angkatan 2015 maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Pada penelitian ini mahasiswa angkatan 2016 lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2017.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis tingkat *mean* pada aspek prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa aspek prokrastinasi akademik yang memiliki *mean* paling tinggi yaitu aspek *tendency to have difficulty doing unpleasantness* ($M = 358$; $SD = 8,745$) dibandingkan dengan aspek lainnya. *Tendenc to have difficulty doing unpleasantness* merupakan kecenderungan mahasiswa untuk merasa terbebani ketika mengerjakan sesuatu yang tidak disukai dimana dalam hal ini adalah pengerjaan skripsi. Ini artinya bahwa alasan utama responden dalam penelitian ini melakukan prokrastinasi

akademik adalah karena mereka memiliki kecenderungan untuk merasa terbebani ketika mengerjakan skripsi.

Pada analisis tingkat *mean* jenis kontrol diri diperoleh bahwa jenis *decision control* ($M = 426,50$; $SD = 59,450$) memiliki tingkat *mean* paling tinggi dibandingkan dengan jenis kontrol diri yang lainnya. *Decision control* merupakan kecenderungan individu untuk mengendalikan diri dalam memilih atau melakukan tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui individu itu sendiri. Hal ini berarti responden penelitian ini memiliki kemampuan pengendalian diri untuk memilih atau melakukan tindakan untuk mengerjakan skripsinya segera meskipun merasa terbebani. Hal ini bisa saja karena pengaruh tahun ajaran yang akan segera berakhir dan apabila responden tidak menyelesaikan skripsinya tepat waktu maka responden tersebut harus bersiap untuk membayar uang kuliah di semester berikutnya. Inilah yang menjadi alasan mereka untuk akhirnya mengerjakan skripsinya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan, yaitu kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X yang mengerjakan skripsi di masa pandemi dengan arah nilai hubungan yang negatif, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya semakin rendah, berlaku juga kebalikannya dimana semakin rendah kontrol diri maka prokrastinasi akademiknya akan semakin tinggi.

Adapun saran bagi mahasiswa yang menjadi subjek dari penelitian ini diharapkan dapat lebih meningkatkan kontrol dirinya terutama *decision control* sehingga dapat mengendalikan diri dalam memilih atau melakukan tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya. Kemudian untuk mengurangi perasaan sulit dan terbebani ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa dapat mengontrol kognitifnya sehingga dapat menilai dan menginterpretasikan situasi yang ada secara lebih positif sehingga dapat mempengaruhi perilakunya untuk mengerjakan skripsi dengan semangat apapun kondisinya.

Bagi universitas diharapkan dapat memberikan sarana dan prasarana yang lebih menunjang pada mahasiswa, seperti misalnya *Wi-Fi* di setiap fakultas dan *update* buku – buku di perpustakaan fakultas maupun perpustakaan universitas. Universitas juga dapat membuat program bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi agar dapat terus mengerjakan skripsi dengan minimal 1 kalimat dalam 1 hari. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat forum resmi di universitas yang berisi mahasiswa – mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi. Kemudian, setiap harinya mahasiswa dapat mengerjakan skripsi di forum tersebut secara bersama – sama agar tidak merasa sendirian dan terus ber*progress*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian seperti menambahkan variabel lain selain kontrol diri yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti misalnya motivasi berprestasi, manajemen waktu, perfeksionisme serta penambahan demografi seperti IPK yang lebih beragam dan domisili kampus. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki dan melakukan pengembangan pada skala kontrol diri dengan cara memperbaiki kalimat aitem dan menambah jumlah aitem setiap jenis, sehingga dapat memperbaiki skala yang masih terdapat kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudu. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65-71.
- Anonim. (2020). Virus corona: sekolah, universitas meniadakan kelas, pemerintah indonesia belum resmi libur sekolah. Retrieved from <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51769074>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Ayu, E. N. (2020). *Analisis kesulitan mahasiswa program studi pendidikan biologi fkip ums dalam penulisan skripsi selama pandemi covid-19 tahun akademik 2019/2020* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/41541/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of students who tend to academic procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1-9. doi: 10.24036/00109kons2019
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.
- Calhoun, J. E., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh self regulated learning dan pola asuh pada orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 55-65.
- Endriyanto, C. (2014). Hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik berdasarkan tmt. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-11.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (1999). *Adolescent development* (4th ed). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas X. (2020). Surat edaran tentang pencegahan wabah corona virus disease (covid-19) di lingkungan universitas X. Retrieved from https://unsri.ac.id/pengumuman/Isi_pengumuman?id=376
- Keputusan Presiden. (2020). Keputusan presiden (KEPPRES) nomor 12 tahun 2020. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/137518/keppres-no-12-tahun-2020>
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian B. (2011). The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with scholl grades and life balance. *Journal of Childhood and Adolescence Research*, (6(1), 31-44. doi: 10.1016/j.lindif.2010.02.003
- Majid, A. N. (2017). *Hubungan antara kontrol diri (self control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa ftik jurusan pai angkatan 20212 iain salatiga*. (Skripsi, Institus Agama Islam Negeri Salatiga, 2017). Retrieved from <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1636/1/ahklis1.pdf>
- Mandasari, D., & Nirwana, H. (2019). Relationship of self-control with student academic procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1-7. doi: 10.24036/00103kons2019
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination*. (Thesis, The University of Texas at Arlington, 2011). Retrieved from

https://rc.library.uta.edu/uta-ir/bitstream/handle/10106/9538/McCloskey_uta_2502M_11260.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Mustikaningsih, R., Saloom, G., & Tresniasari, N. Pengaruh kontrol diri dan kecemasan terhadap prokrastinasi pecinta alam uin syarif hidayatullah jakarta. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 18(1), 35-45.
- Novitasari, B. D., & Dewi, D. C. (2018). The relationship of self control with the tendency of academic procrastination behavior of night class students in 2008 persada indonesia university y.a.i faculty of psychology. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(10), 158-161. doi: 10.21275/3101803
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program bimbingan dan konseling univeristas PGRI banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1).
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Sohrabi, C. et al. (2020). World health organization declares global emergency: a review of the 2019 novel coronavirus (covid-19). *International Journal of Surgery*. 76, 71-76. doi: 10.1016/j.ijso.2020.02.034
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumesiter, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjusment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *Paper presented at the Annual Meeting pf the American Educational Research Association*. Boston.

- Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadliness. *Psychological Reports*, 96, 1015-1021.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. doi: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- VanDallen, M. R. (2008). *Social, personal, and environmental influences on self-control*. (Dissertation, Duke University, 2008). Retrieved from https://dukespace.lib.duke.edu/dspace/bitstream/handle/10161/612/D_VanDellen_Michelle_a_200805.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Widhiarso, W. (2011, Desember). *Pengkategorian data dengan menggunakan ststistic hipotetik dan statistic empirik*. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac-id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengkategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D., S. (2020) Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siwa-siswi sma swasta ar-rahman medan. *Jurnal Penelitian Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 82-91.
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 2(1), 12-18. doi: 10.24036/003za0002
- Worldometers. (2020). Covid-19 coronavirus pandemic (Last updated: September 18, 2020, 10:12 GMT). Retrieved September 18, 2020, from Coronavirus website: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Yaakub, N., F. (2000). *Procrastination among students in institutes of higher learning: chalenges for k-economy*. Retrieved from <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/>