

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
YOGYAKARTA**

*Ardifa Dwi Afriani*

*200810685*

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2025**

# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS WHO ARE COMPLETING A THESIS IN YOGYAKARTA*

Ardifa Dwi Afriani<sup>1</sup>, Narastri Insan Utami<sup>2</sup>

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[1200810685@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:1200810685@student.mercubuana-yogya.ac.id)

[2narastri@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:2narastri@mercubuana-yogya.ac.id)

<sup>1</sup>+628989285626

### Abstrak

Banyak mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia memilih Kota Yogyakarta sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikannya. Namun ternyata, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada di peringkat 6 dari total 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah angka putus kuliah terbanyak. Salah satu tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa agar dapat lulus dan memperoleh gelar sarjana yaitu skripsi. Namun kenyataannya, beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan sengaja menghindari pengerjaan skripsi sehingga mengalami keterlambatan kelulusan bahkan terancam dikeluarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta sebanyak 203 orang, dan diperoleh melalui metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan *Self-Control Scale* (SCS) dan *Academic Procrastination Scale* (APS). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,859 dengan  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi akademik, Kontrol diri, Mahasiswa

### Abstract

Many students from various regions in Indonesia choose Yogyakarta as a place to continue their education. However, it turns out that Yogyakarta Special Region is ranked 6th out of 34 provinces in Indonesia with the highest number of college dropouts. One of the tasks that must be completed by students in order to graduate and obtain a bachelor's degree is a thesis. But in reality, some students who are preparing a thesis deliberately avoid working on the thesis so that they experience delays in graduation and are even threatened with expulsion. This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination in students who are completing a thesis in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that self-control has a negative relationship with academic procrastination in students who are completing their thesis in Yogyakarta. The subjects in this study were 203 students who were completing their theses in Yogyakarta, and were obtained through purposive sampling method. Data were collected using *Self-Control Scale* (SCS) and *Academic Procrastination Scale* (APS). The data analysis technique used is *Product Moment correlation analysis*. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient value is 0.859 with  $p < 0.001$  ( $p < 0.05$ ). This means that there is a positive relationship between self-control and academic procrastination in students who are completing their thesis in Yogyakarta. Therefore, the hypothesis proposed in this study is rejected.

**Keywords:** Academic procrastination, Self-control, College Students

## PENDAHULUAN

Mengacu dalam aturan akademik Menteri Pendidikan Nasional tahun 2000, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa pendidikannya selama 4 tahun atau sebanyak delapan semester, tetapi kenyataan yang terjadi terkadang sangat berbanding terbalik dengan harapan (Syukur, Awaru, & Megawati, 2020). Mahasiswa sebagai seorang peserta didik memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, berorganisasi, bermasyarakat, serta berlatih untuk menjadi pemimpin. Banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi tersebut dapat memunculkan permasalahan pada diri mahasiswa (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017).

Lestari dan Dewi (2018) berpendapat bahwa mahasiswa dari semester satu hingga semester tujuh mengikuti mata kuliah dengan berbagai tugas yang diberikan seperti, praktikum; kuliah kerja nyata; serta mengikuti ujian di setiap semester, sedangkan mahasiswa semester 8 mulai fokus untuk mengerjakan tugas akhir. Satu dari sekian tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa agar lulus dan mendapat gelar sarjana adalah tugas akhir (skripsi). Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak segera menyelesaikan skripsinya sehingga membuat mereka mengalami keterlambatan kelulusan (Ramadhani, 2016).

Yu dan Ari (2019) berpendapat bahwa Yogyakarta merupakan salah satu dari sekian banyak kota di Indonesia yang memiliki pendidikan lengkap di berbagai tingkat. Oleh karena itu, banyak mahasiswa dan pelajar dari berbagai daerah di Indonesia memilih Kota Yogyakarta sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikannya. Sejalan dengan data yang dimiliki oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (2022) versi nasional, terdapat 135 lembaga perguruan tinggi di Yogyakarta dengan total 1.414 program studi. Namun dari data tersebut juga diketahui bahwa Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada di peringkat 6 dari total 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah angka putus kuliah terbanyak. Persentasenya sebesar 4,50%, dengan jumlah 16.886 mahasiswa putus kuliah dari total keseluruhan mahasiswa sebanyak 442.162.

Menurut Panduan Akademik Universitas Mercu Buana Yogyakarta (2022), mahasiswa dikategorikan berhenti studi tetap (*drop out/DO*) salah satu alasannya karena tidak dapat memenuhi persyaratan akademik di tingkat fakultas atau program studi. Pemberhentian studi atau *drop out* diberlakukan kepada mahasiswa program sarjana yang tidak dapat menyelesaikan masa belajar selama tujuh tahun akademik. Data pendukung yang diambil dari PEMUTU Kemdikbudristek (2024), salah satu perguruan tinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yakni Universitas Islam Indonesia, hanya memiliki sebesar 31,52% kelulusan mahasiswa tepat waktu maksimal 4 tahun atau sekitar 4.348 mahasiswa dari total 13.795 mahasiswa.

Pada awalnya mahasiswa bersemangat dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, tetapi ketika proses penyusunan skripsi ternyata mahasiswa menghadapi banyak rintangan

hingga kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut (Aisyah, Adi, & Wedi, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2023) menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2016-2018 mengatasi situasi yang menyebabkan stres dikarenakan skripsi dengan cara seperti, mencari dukungan teman untuk berbagi cerita, pergi dengan teman-teman, menjauhi hal-hal yang dapat meningkatkan emosi, tidak mengerjakan skripsi, dan bermain game. Padahal menurut Ramdani, dkk. (2022), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seharusnya mampu menggunakan waktunya secara efektif. Mahasiswa yang sengaja menghindari pengerjaan skripsi dengan berbagai alasan biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Novera & Thomas, 2018).

Menurut pendapat McCloskey dan Scielzo (2015), prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan perilaku untuk menunda kegiatan yang berhubungan dengan sekolah. Ferrari, *et al.* dalam Ghufron dan Risnawita (2010) mengungkapkan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik, diantaranya yaitu: 1) menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) terlambat dalam mengerjakan tugas, 3) terdapat ketidaksesuaian waktu antara rencana dan tindakan aktual, dan 4) memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Data yang diperoleh Ramdani, dkk. (2022) pada 209 mahasiswa perkuliahan di IAIN Bone yang telah menempuh lebih dari delapan semester dan sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 13 (6,220%) mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 68 (32,536%) mahasiswa pada kategori prokrastinasi sedang, dan 128 (61,244%) mahasiswa pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Parastiara dan Yoenanto (2022) pada cakupan partisipan yang lebih luas, yaitu mahasiswa program sarjana mulai dari angkatan 2017 atau yang setara dengan semester 10, yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas negeri maupun swasta di Indonesia. Ditemukan bahwa dari total 101 subjek, sebesar 16,83% mengalami prokrastinasi akademik tinggi, 71,29% mengalami prokrastinasi akademik sedang, dan 11,88% tidak melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsinya.

Lestari dan Dewi (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan dapat menyelesaikan skripsinya dan lulus di semester 8. Karena berdasarkan Permendikbud tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (2020) mahasiswa diberikan masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dan program diploma empat/sarjana terapan. Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharuskan untuk mampu menggunakan waktu yang dimiliki secara efektif, dengan tidak mengulur waktu serta tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas dan kewajiban dalam menyelesaikan skripsi (Ramdani, dkk., 2022). Karena prokrastinasi

akademik skripsi yang rendah dapat berkontribusi pada kelulusan tepat waktu seorang mahasiswa (Astuti, 2024).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self-management*, perfeksionisme, dan dukungan sosial (Pratama, Ervina, & Setyorini, 2023). Menurut Gie dalam Sugiarto, Widyana, dan Yunika (2021) *self-management* memiliki beberapa bentuk yaitu motivasi diri, penyusunan diri, kontrol diri, dan pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan penemuan para ahli sebelumnya yang membuktikan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Putri & Nuraini, 2023). Oleh karena itu peneliti memilih kontrol diri sebagai variabel bebas karena dengan meningkatkan kontrol diri dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Ananti, dkk., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Novera dan Thomas (2018) menemukan hasil bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Ramdani, dkk. (2022) yang menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) inti dari konsep kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya guna mencapai tujuan yang diinginkan serta menghindari dampak negatif (Putra & Rustika, 2019).

Wulandari, Umaroh, dan Mariskha (2020) berpendapat bahwa seseorang dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu memanfaatkan waktu dengan tepat dan mengarahkan perilakunya kepada tugas yang menjadi prioritas. Ramdani, dkk. (2022) mengatakan bahwa mahasiswa tidak akan menunda menyelesaikan tugas akhir apabila memiliki kontrol diri yang dapat meredam penundaan tersebut. Lestari dan Dewi (2018) juga berpendapat bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan semua tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu metode skala. Skala psikologis yang digunakan ada dua, yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) yang

dimodifikasi dari skala adaptasi Indrianingrum (2020) dan *Self-Control Scale* yang dimodifikasi dari skala adaptasi Arifin dan Milla (2020). Skala pengukuran menggunakan Skala *Likert* yang memiliki rentang skor 1 sampai 5, dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hipotesis hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Korelasi *Product Moment* dapat digunakan apabila hipotesis asosiatif dan data pada kedua variabel berbentuk interval atau ratio (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* karena teknis analisis ini sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu *software* Jamovi versi 2.6.13.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek sebanyak 203 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di Yogyakarta.

**Tabel 1. Deskripsi Subjek berdasarkan Jenis Kelamin**

Deskripsi	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	84	41,4%
	Perempuan	119	58,6%
<b>Total</b>		<b>203</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada Tabel 1. subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah sebanyak 84 mahasiswa (41,4%) dan subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah sebanyak 119 mahasiswa (58,6%).

**Tabel 2. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
<b>Tinggi</b>	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 113,7$	111	54,7%
<b>Sedang</b>	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$72,3 \leq X < 113,7$	55	27,1%
<b>Rendah</b>	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 72,3$	37	18,2%
<b>Total</b>			<b>203</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3. Kategorisasi Kontrol Diri**

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
<b>Tinggi</b>	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 66$	107	52,7%
<b>Sedang</b>	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$42 \leq X < 66$	68	33,5%
<b>Rendah</b>	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 42$	28	13,8%
<b>Total</b>			<b>203</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2. kategorisasi di atas, diperoleh sebanyak 111 (54,7%) subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 55 (27,1%) subjek dengan

kategori sedang, dan 37 (18,2%) subjek dengan kategori rendah. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Mahasiswa pelaku prokrastinasi akademik biasanya akan mengabaikan dan menganggap remeh tugas yang diberikan dosen, membuang waktu untuk menjelajah internet yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik, serta mengganti aktivitas mengerjakan tugas dengan aktivitas lain yang kurang penting (Wicaksono, 2017). Dampak yang akan didapatkan oleh pelaku prokrastinasi yaitu masalah kesehatan fisik, gangguan psikologis seperti stres tinggi, dan masalah emosional seperti kecemasan yang meningkat (Khairun, dkk. 2023).

Berdasarkan Tabel 3. kategorisasi di atas, diperoleh sebanyak 107 (52,7%) subjek memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori tinggi, 68 (33,5%) subjek dengan kategori sedang, dan 28 (13,8%) subjek dengan kategori rendah. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori tinggi. Menurut Koval dkk. (2015), kontrol diri yang tinggi dapat mengarah pada hasil positif seperti kesuksesan pribadi dan interpersonal, tetapi hal tersebut juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti peningkatan ekspektasi hasil kinerja. Kontrol diri internal yang ekstrim mengakibatkan individu sangat menyesal apabila mengalami kegagalan bahkan menyalahkan diri hingga depresi (Asthiningsih, Marchira, & Sedyowinarso, 2010). Kontrol diri pada mahasiswa seharusnya memungkinkan mereka untuk secara sadar menetapkan tujuan, menekan dorongan yang tidak diperlukan, menahan godaan, menunda kepuasan sesaat, dan mengatur emosi guna mencapai tujuan akademik dan non-akademik secara efektif (Khoirunnisa, dkk. 2024).

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi**

	<b>Prokrastinasi Akademik (Y)</b>	<b>Kontrol Diri (X)</b>
<b>Prokrastinasi Akademik (Y)</b>	Pearson's r	-
	df	-
	p-value	-
<b>Kontrol Diri (X)</b>	Pearson's r	0,859
	df	201
	p-value	<.001

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* pada Tabel 4. antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, diperoleh ( $r_{xy}$ ) = 0,859 dengan  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka perilaku prokrastinasi akademik yang muncul pada mahasiswa tersebut akan semakin tinggi juga. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka perilaku prokrastinasi akademik yang

muncul pada mahasiswa tersebut akan semakin rendah juga. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Dari hasil analisis data pada penelitian ini juga didapatkan nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar 0,737. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 73,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik, dan sisanya sebesar 26,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti perfeksionisme dan dukungan sosial (Pratama, Ervina, & Setyorini, 2023). Sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Gibran (2024) yang meneliti pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh signifikan positif searah dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai sumbangan efektif sebesar 59,7%. Menurut Ozili (2023),  $R^2$  antara 0,50 hingga 0,99 dapat diterima dalam penelitian ilmu sosial ketika sebagian variabel bebas signifikan secara statistik, serta tidak ada sebab-akibat palsu dalam model penelitian. Nilai  $R^2$  yang tinggi dalam penelitian korelasi variabel X dan variabel Y juga dapat muncul karena *overfitting*, di mana model lebih menangkap *noise* daripada hubungan yang mendasarinya, atau ukuran sampel yang tidak mencukupi sehingga dapat menyebabkan interpretasi yang menyesatkan dari akurasi model penelitian (Ciszewski, dkk., 2023).

Hasil penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini yaitu didapatkan oleh Rahmania (2019), yang meneliti hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Terdapat hubungan positif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,400. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widyari (2013) juga memperoleh hasil hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP, dengan perolehan nilai koefisien korelasi sebesar 0,988.

Menurut penelitian Flett dan Hewitt (2002), individu dengan kontrol diri yang tinggi dan perfeksionisme cenderung mengalami prokrastinasi sebagai akibat dari ketakutan terhadap kegagalan atau ketidakmampuan untuk mencapai standar yang sangat tinggi. Sejalan dengan pendapat Steel (2007) dan Tuckman (1991), orang yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung menunda-nunda tugas yang sering kali berhubungan dengan kecemasan terkait tugas yang tidak sempurna. Kontrol diri berkorelasi positif dengan perfeksionisme, menunjukkan bahwa individu dengan pengendalian diri yang lebih tinggi biasanya akan menetapkan standar pribadi yang tinggi dan berusaha untuk memenuhinya (Achtziger & Bayer, 2013). Dikaitkan dengan hasil penelitian Saini dan Singh (2024), individu yang memiliki tingkat perfeksionisme lebih tinggi cenderung banyak melakukan prokrastinasi, dikarenakan ketakutannya apabila tidak dapat memenuhi standar yang tinggi sehingga menyebabkan penghindaran tugas.

Di sisi lain, Baumeister dan Vohs (2007) berpendapat bahwa seseorang dengan kontrol diri yang kuat terkadang lebih rentan terhadap prokrastinasi setelah berjuang dengan tugas atau tekanan lainnya. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep ‘*ego depletion*’, yaitu ketika upaya untuk menahan dorongan atau mengendalikan diri dalam satu area dapat mengurangi kapasitas untuk mengontrol diri di area lainnya. Kontrol diri merupakan sumber daya yang terbatas, mengerahkan terlalu banyak kontrol diri di awal dapat menurunkan kemampuan kontrol diri pada saat selanjutnya (Sims, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Zhang, Bai, dan Yang (2022), ketika individu mengalami ‘*ego depletion*’ maka kemampuannya untuk mengelola tugas berkurang, yang kemudian menyebabkan peningkatan penundaan. Pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, fenomena *ego depletion* bisa menjadi sangat relevan, karena proses menyelesaikan skripsi yang seringkali menuntut banyak hal sekaligus seperti merencanakan; menulis; melakukan riset; mengolah data; serta bertahan dengan ketegangan dan stres. Semakin lama mahasiswa terlibat dalam tugas-tugas yang menuntut kontrol diri tinggi seperti berkonsentrasi dan mengambil keputusan berulang semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami *ego depletion*, sehingga mengakibatkan pengurangan kontrol diri yang dapat mengarahkan mahasiswa pada perilaku prokrastinasi.

Selain itu, Steel (2007) juga berpendapat bahwa beberapa orang yang menunda-nunda pekerjaan bisa jadi memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, karena orang tersebut mempunyai kontrol diri yang cukup untuk mengelola tenggat waktu yang mendekat dan tetap produktif. Mahasiswa dapat semakin meningkatkan fokusnya pada tugas yang mendesak dengan mengurangi gangguan yang tidak perlu dan mengarahkan energinya pada penyelesaian tugas apabila tenggat waktu yang diperlukan dalam penyelesaian tugas sudah semakin dekat. Dibuktikan dengan hasil penelitian Kamma, Geetha, dan Neela (2013) menemukan bahwa dengan mengurangi waktu yang dialokasikan untuk tugas sebesar 33% dapat meningkatkan produktivitas setidaknya 15% tanpa menurunkan kualitas, hal tersebut menunjukkan bahwa tenggat waktu yang lebih sedikit dapat meningkatkan produktivitas.

**Tabel 5. Hasil Uji Beda ditinjau dari Jenis Kelamin**

		<b>Statistic</b>	<b>p</b>		<b>Effect Size</b>
<b>Prokrastinasi Akademik</b>	Mann-Whitney U	3994	0,015	Rank biserial correlation	0,201
<b>Kontrol Diri</b>	Mann-Whitney U	3508	<.001	Rank biserial correlation	0,298

Berdasarkan hasil analisis tambahan pada Tabel 5. yaitu uji beda antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin, pada kontrol diri memperoleh nilai signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki

tingkat kontrol diri yang lebih tinggi (Mean = 67,3) dibandingkan dengan mahasiswa perempuan (Mean = 60,9). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dumciene dan Sipaviciene (2021) yang menemukan bahwa laki-laki umumnya mendapat skor lebih tinggi pada indikator kecerdasan emosional, yang terkait dengan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dalam kecerdasan emosional, terutama di bidang-bidang seperti optimisme, dapat mempengaruhi tingkat kontrol diri. Pada prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi  $p = 0,015$  ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi (Mean = 109) dibandingkan dengan mahasiswa perempuan (Mean = 102). Sejalan dengan hasil penelitian Wazid, Shahnawaz, dan Gupta (2016) yang menemukan bahwa laki-laki menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki sering ditemukan memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi, yang dapat menyebabkan peningkatan prokrastinasi karena takut gagal atau tidak memenuhi standar mereka sendiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Hubungan positif ditunjukkan dengan semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa pada penyelesaian skripsinya, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa pada penyelesaian skripsinya. Dari hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dan kontrol diri, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik dan kontrol diri yang tinggi. Selain itu, dari hasil analisis uji beda ditinjau dari jenis kelamin diketahui bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik dan kontrol diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi akademik dan kontrol diri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi (ekstrim) diharapkan mampu mengelola dengan baik kontrol terhadap dirinya supaya tetap dalam batas normal dan tidak memberikan dampak negatif di kemudian hari, dengan cara menetapkan tujuan yang realistis, mengenali dan mengelola stres dengan bijak, serta tepat dalam mengatur waktu yang dimiliki. Mahasiswa dengan prokrastinasi akademik tinggi sehingga sering kali dengan sengaja menghindari pengerjaan tugas, diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasinya dengan cara, membuat rencana dan target yang jelas, membagi pekerjaan besar menjadi langkah-langkah

kecil supaya memudahkan pengerjaannya, mengenali dan mengatasi penyebab prokrastinasi, serta meningkatkan teknik pengelolaan waktu. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor lebih banyak terkait kontrol diri ekstrim dan hubungannya terhadap prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya, serta solusi guna mengurangi kedua perilaku tersebut. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengumpulkan data secara langsung agar mengetahui lebih jelas situasi dan kondisi responden saat proses pengisian kuesioner. Hal tersebut juga memungkinkan untuk menggali lebih dalam alasan di balik perilaku kontrol diri ekstrim dan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achtziger, A. & Bayer, U. C. (2013). Self-control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, 37: 413-423.
- Aisyah, Siti, Adi, Eka P., & Wedi, Agus. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4): 329-426.
- Ananti, N. A., Rahmah, S. A., Putri, V. D., & Purwantini, L. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1): 121-132.
- Arifin, Haykal H. & Milla, Mirra N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2): 179-195.
- Asthiningsih, N. W. W., Marchira, C. R., & Sedyowinarso, M. (2010). HUBUNGAN KEMAMPUAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA PROGRAM B PSIK FK UGM. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 26(3): 138-143.
- Astuti, Amelia Dwi. (2024). The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2): 108-112.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*: 1(1).
- Ciszewski, M. G., Sohl, A., Leenen, J. R., van Tright, B., & Jongbloed, G. (2023). Credibility of high  $R^2$  in regression problems: a permutation approach.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2022). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Setditjen Dikti.
- Dumciene, A. & Sipaviciene, S. (2021). The Role of Gender in Association between Emotional Intelligence and Self-Control among University Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. *American Psychological Association*.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, S. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibran, Ahmad K. (2024). *PENGARUH SELF-CONTROL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Indrianingrum, Erska. (2020). *Pengaruh Flow, Self-Compassion, dan Autonomy-Supportive Teaching Style terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada Mata Kuliah Psikologi Kepribadian*. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Kamma, D., Geetha, G., & Neela, P. J. (2013). Countering Parkinson's law for improving

productivity.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Jakarta.
- Khairun, N., Oktari, M., Tarigan, N. S., Fitri, S. E., & Hasanah, R. (2023). The Dangers of Procrastination for Learners. *Bukittinggi International Counselling Conference*.
- Khoirunnisa, R. Z., Dewi, D. K., Darmawanti, I., & Satwika, Y. W. (2024). Profile of College Students' Academic Self-Control. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 5(5): 1252-1263.
- Koval, C. Z., Van Dellen, M. R., Fitzsimons, G. M., & Ranby, K. W. (2015). The Burden of Responsibility: Interpersonal Costs of High Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5): 750-766.
- Lestari, Vivi Putri & Dewi, Damajanti Kusuma. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- McCloskey, Justin & Scielzo, Shannon A. (2015). The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Experiment Findings*.
- Novera, Della A. & Thomas, Partono. (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).
- Ozili, Peterson K. (2023). The Acceptable R-square in Empirical Modelling for Social Science Research. *Social Research Methodology and Publishing Results*.
- Parastiara, Azka R. & Yoenanto, Nono H. (2022). Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1): 415-425.
- Pratama, A. P., Ervina, Hawik, & Setyorini, N. (2023). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82–91.
- Putra, A. A. M. T. A. S. & Rustika, I. M. (2019). Peran Kontrol Diri dan Pola Asuh Autoritatif terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2): 249-260.
- Putri, Nanda Helmania & Nuraini. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok. *Research and Development Journal of Education*, 9(2): 610-617.
- Rahmaniah. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- Ramadhani, Aprilia. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(3): 383-390.
- Ramdani, F., Khumas, A., Fakhri, N., & Buchori, S. (2022). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Research and Community Service Institute: Universitas Negeri Makassar*, 1703-1712.
- Sagita, D. D., Daharnis & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2): 37-72.
- Saini, J. K. & Singh, M. (2024). The Relationship Between Procrastination and Perfectionism in Student Population of Delhi NCR. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2).
- Sims, Samuel C. (2013). Willpower and Ego-Depletion: How I Do What I Don't Want to Do, and Why It's Not (Completely) My Fault When I Don't. *ScholarWorks at Georgia State University*.

- Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133: 65-94.
- Sugiarto, Widyana, Rahma, & Yunika, Nanda. (2021). Efektivitas Pelatihan Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N 1 Sedayu. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 3(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syukur, Muhammad, Awaru, A., & Megawati (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4): 374-380.
- Tangney, June P., Baumesiter, Roy F., & Boone, Angie Luzio. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *National Library of Medicine*, 72(2): 271-324.
- Tuckman, Bruce W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51: 473.
- Ulum, Ashwatul. (2023). *Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Universitas Mercu Buana Yogyakarta. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi 2022*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Wazid, S. W., Shahnawaz, MD. G., & Gupta, D. (2016). Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-Esteem. *The Indian Journal of Social Work*, 77(2).
- Wicaksono, Luhur. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2).
- Widyari, H. (2013). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP.
- Wulandari, Mita, Umaroh, Siti K., & Mariskha, Silvia E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1): 35-43.
- Yu, Steffanie & Setyaningrum, Ari. (2019). Studi mengenai City Branding Kota Yogyakarta sebagai Kota Pelajar di Indonesia. *Matrik: Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis dan Kewirausahaan*, 13(1): 31-46.
- Zhang, Y, Bai, X, & Yang, W. (2022). The Chain Mediating Effect of Negative Perfectionism on Procrastination: An Ego Depletion Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.