# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

**Siti Fitriani**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta [Sifi252@gmail.com](mailto:Sifi252@gmail.com)

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja dengan jumlah 78 orang. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan data yang dikumpulkan menggunakan Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akdemik. Hasil ini menunjukan bahwa ada korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan r = -0.388 dan p = 0,00 (p < 0,001), dengan demikian ada korelasi yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik*,* sehingga hipotesis yang diajukan teruji. Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini diterima. Selanjutnya untuk koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,150 yang menunjukan bahwa variable kontrol diri memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15% dan sisanya sebesar 85% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci :** kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL WITH ACADEMIC* PROCRASTINATION FOR WORKING STUDENTS

**Siti Fitriani**

*Department of Psychology, Mercu Buana University of Yogyakarta*

[Sifi252@gmail.com](mailto:Sifi252@gmail.com)

## *ABSTRACT*

*This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination in working students. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination in working students. The subjects in this study were students who worked with a total of 78 people. The subject taking technique in this research was purposive sampling with data collected using Self Control Scale and Academic Procrastination Scale. These results indicate that there is a correlation between self-control and academic procrastination with r = -0.388 and p = 0.00 (p <0.001), thus there is a negative correlation between self-control and academic procrastination, so the proposed hypothesis is tested. This means that the lower the self- control, the higher the academic procrastination in working students. Based on the results of the study concluded that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination in this study accepted. Furthermore, for the coefficient of determination (R2) obtained by 0.150 which shows that the self-control variable has a contribution to academic*

*procrastination of 15% and the remaining 85% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords****: self control, academic procrastination, students*

Wielers, 2001). Menurut Buhler (1962),

# PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan kompleks. Kebutuhan yang krusial bagi manusia salah satunya, yakni kebutuhan akan pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas untuk menyiapkan SDM bagi pembangunan bangsa dan negara.

Secara rinci kebutuhan mahasiswa dalam dunia pendidikan sangat beragam dan harus terpenuhi agar pendidikan tidak terganggu, di antaranya untuk membayar SPP, membeli alat tulis lengkap, membeli buku teks/buku tulis, biaya fotokopi, biaya pelatihan, biaya riset/penelitian, biaya praktek bidang studi, akses internet, dan berbagai pembiayaan lain untuk memenuhi tuntutan pendidikan khususnya di Perguruan Tinggi (Mardelina & Muhson, 2017).

Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, 2012). Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*shortterm contracts*) dan kerja paruh waktu *(parttime jobs*) (van der Meer &

mahasiswa senang dengan pekerjaan paruh waktu mungkin karena mereka menyukai gaya hidup yang lentur. Demikian mahasiswa akan lebih memilih kerja part- time dikarenakan lebih fleksibel untuk mengatur waktu bekerja dengan kuliah. Mahasiswa kuliah sambil bekerja (*part time jobs*) bukanlah sesuatu hal yang baru di kalangan perguruan tinggi swasta. Permasalahan yang banyak terjadi yaitu adanya mahasiswa yang datang tidak tepat pada waktunya, lupa mengerjakan tugas, mengeluh pada saat jam kuliah dan terkadang tidak ada waktu belajar saat mendekati ujian. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik, akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Akibatnya, banyak pekerjaan yang seharusnya ia kerjakan menjadi tertunda, baik itu dalam hal belajar, maupun mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi.

Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan tidak

nyaman secara subjektif. Ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Ferrari, dkk (1995) terbagi menjadi empat ialah a) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (dalam Mayasari dkk., 2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya terdapat 95% dari angket yang disebarkan pada 60 subjek mahasiswa mengaku bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi antara lain rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan (25%), serta sisanya dikarenakan hal-hal lain (28%) (Susanti & Nurwidawati, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara langsung dan juga melakukan wawancara lewat media elektronik dengan menggunakan (aplikasi *Whatsapp*) pada tanggal 11 November 2018 dengan 5 mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, menunjukkan bahwa pada aspek penundaan bahwa beberapa mahasiswa masih sering yang melakukan penundaan dalam mengerjakan suatu tugas karena

merasa lebih baik jika dikerjakan saat mendekati *deadline* dan bahkan ada beberapa mahasiswa juga yang tugasnya tidak sempat dikerjakan karena telah melewati masa *deadline* yang diberikan oleh dosen. Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, masih banyak yang terlambat mengerjakan tugas bahkan ada mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas untuk UTS dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, beberapa mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena ada yang mendahulukan untuk melakukan beberapa hal tersebut karena mementingkan pekerjaan, kadang tidak sesuai rencana dan ada yang memang dari awal sering melakukan penundaan. Pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan terdapat hampir semua mahasiswa lebih mendahulukan aktivitas yang lebih menyenangkan tersebut dibanding mengerjakan tugas terlebih dahulu.

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, Ferrari (1995) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan faktor-faktor berikut dapat disimpulkan, terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Di dalam faktor internal terdapat dua kondisi yang dapat membentuk perilaku prokrastinasi akademik meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Di dalam kondisi psikologis individu terdapat teori Muhid (2009) menuturkan dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri *(self control), self consciuous*, rendahnya *self esteem, self efficacy*, dan kecemasan sosial. Ilfiandra (2009) juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Alasannya karena menunjukkan pengaruh pada penundaan atau prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang bekerja, dari faktor-faktor diatas dijelaskan terjadinya prokrastinasi atau penundaan ada di dalam diri maupun diluar diri, salah satunya kontrol diri itu termasuk faktor internal.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta untuk mengganggu kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak. Melalui perspektif ini, pengendalian diri harus berkontribusi

untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam kehidupan (Tangney, Baumeister,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| dan Boone., | 2004). | Menurut Tangney, |
| Baumeister, | dan | Boone (2004) |
| mengusulkan | bahwa | *self-control* terdiri |

atas lima aspek ialah, disiplin diri, tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja dan keandalan.

Menurut Fasilita (2012) kontrol diri yang lemah pada seseorang mengarahkan pada konsekuensi negatif, yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Dalam diri si pelaku kurang adanya suatu proses pengolahan diri dengan cara mencoba mengontrol dirinya dengan baik. Seseorang yang kurang bisa mengontrol dirinya atau kalah oleh dorongan-dorongan yang bersifat negatif, maka mereka dominan akan berperilaku negatif seperti melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja?”

# METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik subjek

penelitian berjumlah 78 orang. Karakteristik subjek pada penelitian ini, yaitu mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian ini metode yang digunakan untuk mengungkap hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja adalah skala. Skala adalah seperangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2012). Ada 2 macam skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Kontrol Diri. Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable.* Skala pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favourable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavourable* memiliki skor 1

untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor

2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Alternatif jawaban pernyataan yang bersifat *favorable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) diberi skor 4, alternatif jawaban S (Sesuai) diberi skor 3, alternatif jawaban TS (Tidak Sesuai) diberi skor 2, dan alternatif jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) diberi skor 1. Alternatif jawaban pernyataan *unfavorable*, yaitu SS (Sangat Sesuai) diberi skor 1, alternatif jawaban S (Sesuai) diberi skor 2, alternatif jawaban TS (Tidak Sesuai) diberi skor 3, dan alternatif jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) diberi skor 4.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji Kolmogorov-smirnov untuk variabel prokrastinasi akademik diperoleh K-S Z = 0,182 dengan p = 0,000, berarti sebaran data variabel kecenderungan variabel prokrastinasi akademik mengikuti sebaran data yang tidak normal. Selanjutnya, hasil uji Kolmogorov-smirnov untuk variabel kontrol diri diperoleh K-S Z = 0,132 dengan p = 0,000, berarti sebaran data variabel kontrol diri mengikuti sebaran data yang tidak normal. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 16.511 dengan p = 0,000 (p<0,050) berarti hubungan antara variabel prokrastinasi

akademik dan variabel control diri merupakan hubungan yang linier. Selanjutnya setelah uji prasyarat terpenuhi, maka peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r) = -0.388 dan taraf signifikansi sebesar p = 0,00 (p< 0,001) berarti ada korelasi yang negatif antara variabel prokrastinasi akademik dan variabel kontrol diri*.* Berdasarkan hasil penelitian tesebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini diterima. Koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar (R2) = 0,150 menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15% dan sisanya sebesar 85% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Sari (dalam Premadyasari, 2012) menunjukkan bahwa 48,5 % dari 66 subjek mahasiswa salah satu Perguruan Tinggi di Sumatera Utara melakukan prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (dalam Mayasari dkk., 2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya terdapat 95% dari angket yang disebarkan

pada 60 subjek mahasiswa mengaku bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi (Susanti &Nurwidawati, 2014).

Aspek *self-discipline* menilai tentang kedisiplinan dari individu dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki *self-discipline* lebih mampu menahan diri dari aktivitas lain yang dapat mengganggu konsentrasi. Aspek *deliberate/non-impulsive* menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsif, individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan. Individu yang memliki *deliberate/non-impulsive* yang baik juga akan mempunyai rencana kedepan dan mampu melaksanakannya dengan baik, dengan kata lain individu tidak akan melakukan prokrastinasi(Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Aspek *healthy habits* berbicara tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya dan individu cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi (Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Aspek *work ethic* menilai tentang etika individu dalam

melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethic* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang diluar tugasnya, dengan kata lain individu yang memiliki *work ethic* akan mampu fokus pada pengerjaan tugasnya dan individu tidak melakukan prokrastinasi (Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Aspek *reliability* menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki kemampuan dalam menangani sebuah tantangan mampu melakukan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Menurut Ray (dalam Ursia, 2013) secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah nilai kontrol diri semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah

nilai prokrastinasi akademik. pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

# KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada korelasi yang negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah nilai kontrol diri semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah nilai prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini diterima. Hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan kontrol diri yang rendah.

# DAFTAR PUSTAKA

Aini, A.N & I.H Mahardayani. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1* (2), 65-71.

Anggreini, R & S Mariyanti. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi, 12* (1), 34-42.

Aroma, I.S & D.R Suminar. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1* (2), 1-6.

Ferrari, J.R., J.L Johnson & W.G McCown. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, research and treatment. New York. A division of plenum publishing corporation.*

Gunawinata, V.A.R, Nanik dan H.K. Lasmono. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik dan penyelesaian skripsi mahasiswa.

*Indonesian Psychological Journal, 23* (3), 256-276.

Handayani, S.W.R.I & Suharnan. (2012). Konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, 1* (2), 114-121.

Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 3* (1), 97-103.

M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S. (2012). *Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta.* AR-RUZZ MEDIA.

Mardelina, E & A Muhson. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia, 13* (2),

201-209.

Nurhayati. (2015). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai PT PLN (Persero) rayon Samarinda ilir. *eJournal Psikologi, 3* (2), 492-503.

Prasetyarini, D.R & M.S Budiani. (2017). Hubungan antara beban kerja dengan prokrastinasi kerja pada karyawan PT. Parewa Asian Katering. *Jurnal Psikologi, 4* (3), 1-7.

Susanti, E & D Nurwidawati. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi UNESA. *Jurnal Character, 2* (3), 1-7.

Sutriyono, Riyani & B.E.A Prasetya. (2012). Perbedaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW berdasarkan tipe kepribadian A dan B. *Jurnal Satya Widya, 28* (2), 127-135.

Tangney, J.P., R.F Baumeister & A.L Boone. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and*

*interpersonal success. Jurnal of Personality, 72* (2), 272-322.

Ursia, N.R., I.B Siaputra & N Sutanto. (2013). Prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora, 17* (1), 1-18.

Wulan, D.A.N & S.M Abdullah. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio- Humaniora, 5* (1), 55-74.

Zakiyah, N., F.N.R Hidayati & I. Setyawan. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip, 8* (2), 156-167.

Zusya, A.R & S.Z Akmal. (2016). Hubungan *self efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 3* (2), 191-200.

Puspitadewi, N.S.W. (2012). Hubungan antara stres dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan, 2* (2), 126-134.

Hadi, S. (2000). Metodologi Penelitian, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.