**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

***CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS***

**Yesvira Agrisma Clarisca**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Agrismayesvira@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa, yang terdiri dari 33 orang laki-laki (41,25%) dan 47 perempuan (58,75%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui bahwa kontribusi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik yakni sebesar 35,3%. Sedangkan 64,7% yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lainnya.

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

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-control with academic procrastination of students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-control with academic procrastination of students. The number of subjects in this study were 80 students, consisting of 33 males (41,25%) and 47 females (58.75%). Data collection in this study used a self-control scale and a academic procrastination scale. The data analysis technique used is product moment correlation. The results showed that there was a negative relationship between self-control and academic procrastination. From the calculation of the value of determination (R2), it is known that the contribution of self-control to academic procrastination is 35,3 %. While 64,7 % that affect academic procrastination in adolescents is influenced by other factors.*

***Keywords : Self-control, Academic Procrastination, Students***

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan anggota dari suatu lembaga pendidikan tinggi yang dituntut untuk mandiri dan berkewajiban untuk dapat menyelesaikan tugas akademik, supaya mencapai potensi lulusan sesuai dengan yang di inginkan oleh perguruan tingginya. Menurut Yusuf (2012) dilihat dari segi perkembangan pada usia mahasiswa dapat dikatakan sebagai pemantapan pendirian hidup dan dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Perubahan besar dalam pola pikir dan perilaku merupakan tuntutan tugas perkembangan pada masa remaja. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Oleh karena itu, setiap individu dituntut agar mampu menuntaskan tugas yang telah didapatkan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah diberikan. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Ferrari & Mc Cown (dalam Wulandari & Maria, 2008) mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya, seseorang menyelesaikan pekerjaan di bawah waktu yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan.

Tugas utama seorang mahasiswa ialah belajar dan mengerjakan tugas, walaupun tidak semuanya mahasiswa mempunyai kesadaran akan hal tersebut. Pengelolaan waktu yang kurang baik menyebabkan mahasiswa sering melakukan penundaan sehingga proses pengerjaan ttugas dibatasi oleh waktu. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi. Silver (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengatakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menghabiskan waktu dengan teman atau melakukan pekerjaan lain yang tidak begitu penting daripada segera menyelesaikan tugas dengan cepat kerap dilakukan oleh individu yang melakukan prokrastinasi. Selain itu, daripada belajar untuk kuis atau ujian, individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menonton film atau televisi.

Ellis & Knaus (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) juga menyatakan prokrastinasi ialah proses penghindaran dan kebiasaan menunda tugas yang sebenarnya tidak bertujuan dan tidak perlu dilakukan. Takut akan kegagalan dan pandangan untuk melakukan segala sesuatu dengan benar merupakan penyebab hal ini terjadi. Perilaku prokrastinasi ini sudah menjadi salah satu kebiasaan yang terjadi di dalam kehidupan mahasiswa dan membuat mahasiswa sering menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas karena mahasiswa memandang bahwa waktu batas pengumpulan masih panjang, sehingga munculnya perilaku prokrastinasi yang mengakibatkan mahasiswa lembur ketika mengerjakan tugas dan membuat tugas yang dikerjakan tidak maksimal. Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) berpendapat ada beberapa aspek-aspek yang meliputi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, yaitu individu yang melakukan prokratsinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, individu lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi biasanya telah memiliki rencana untuk mengerjakan suatu tugas pada waktu yang telah ditentukannya sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba individu tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan. (4). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, yaitu individu yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Fenomena prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang alam kehidupan. Prokrastinasi banyak terjadi dilingkungan akademik atau lingkungan sekolah, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Yuanita (dalam Aini, 2011) mengatakan pada hasil *survey* majalah *New Statement* 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20%sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi. Selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama (dalam Putri Nino, 2016), menyebutkan bahwa dari 275 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya bahwa ada 59 mahasiswa atau 21% yang masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi, ada 170 mahasiswa atau 62% yang masuk dalam kategori prokrastinasi sedang, dan ada 46 mahasiswa atau 17% yang masuk dalam kategori prokrastinasi rendah.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti secara online maupun langsung dengan enam belas mahasiswa yang sedang aktif berkuliah diperoleh data sebanyak sembilan dari enam belas mahasiswa menunjukkan gejala-gejala prokrastinasi akademik seperti sering menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan, ketika ditanya alasan melakukan prokrastinasi akademik para mahasiswa menjawab dengan berbagai alasan yaitu rasa malas, baik malas memulai mengerjakan tugas atau membaca buku untuk mencari referensi, merasa tertekan dan kelelahan karena harus mengerjakan tugas yang menumpuk, ingin sempurna dalam mengerjakan tugas, ketergantungan dengan orang lain, khawatir pembimbing akan menilai buruk skripsi mereka dan memberikan banyak kritikan, merasa takut untuk bertemu dosen pembimbing, takut bahwa skripsinya akan ditolak atau dosen pembimbing akan memarahinya kerena salah atau tidak adanya kemajuan, selalu salah dalam merevisi sehingga terus menunda untuk mengikuti bimbingan, ragu-ragu untuk menyerahkan revisi karena merasa khawatir mempertanggung jawabkannya ketika bimbingan, dan beberapa kali harus ganti judul sehingga menjadi tidak percaya dengan kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan skripsi. Pada diri subjek sebenarnya ada keinginan untuk mengurangi perilaku menunda-nunda tugas tersebut namun subjek merasa kesulitan untuk mengendalikan dirinya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa dua subjek merasa stress ataupun malas ketika berhadapan dengan tugas hingga menunda mengerjakan tugas. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu tahu bahwa tugas harus segera diselesaikan namun lebih memilih menunda menyelesaikannya. Dua subjek juga mengtakan kebingungan untuk memulai mengerjakan ataupun mencari bahan referensi, terlalu lama mencari bahan materi untuk belajar sebelum mengerjakan tugas. merasa kurang yakin dengan apa yang dikerjakan sehingga memerlukan waktu lebih banyak dalam pengerjaan tugas. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Dua subjek mengatakan sulit untuk memulai mengerjakan tugas karena sulit membagi waktu dengan kegiatan organisasi dan banyaknya tugas lain yang menumpuk. Menurut Ferrari &McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Tiga subjek juga mengatakan bahwa mereka memilih untuk melakukan kegiatan yang kurang penting yang tidak berkaitan dengan akademik seperti lebih memilih untuk sibuk dengan kegiatan music (*band*), nongkrong setiap hari, dan lebih focus pada bisnisnya. Menurut Ferrari & McCown (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa ciri-ciri atau indicator perilaku pada seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan dapat memberikan kepuasaan pada diri sendiri.

Individu yang menunda tugas dianggap tidak peduli dan tidak menghargai waktu yang diberikan dan memiliki kemampuan kognitif yang rendah. Pada kenyataannya seringkali mahasiswa ketika sedang menghadapi tugas-tugas yang diberikan yang menimbulkan rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya dan rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan kemudian mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Perilaku prokrastinasi ini seringkali dilakukan tanpa disadari akan dampaknya yang sangat fatal, dan perilaku ini bisa membuat kesempatan emas untuk lulus cepat dan mendapat predikat cumlaude menjadi tertunda. Membuang banyak waktu serta tidak menghasilkan sesuatu yang berguna merupakan dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik bagi para pelajar (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto 2013). Seperti yang dikemukakan oleh Prawitasari (dalam Putri Nino, 2016) penundaan-penundaan yang terus menerus dilakukan akan berakibat fatal, misalnya kegagalan memperoleh gelar sarjana, dan keterlambatan penyelesaian kuliah sehingga terjadi biaya penambahan biaya kuliah. Utomo (2010) juga menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi ini mempunyai dampak yang cukup serius antara lain yaitu menurunkan produktivitas dan etos kerja individu, serta membuat kualitas individu menjadi rendah.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar menjadi rendah. Selain itu menurut Tice dan Baumeister (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) pokrastinasi menyebabkan stress dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan merasa tertekan akibat dihadapkan dengan deadline tugas sehingga menimbulkan stress. Surijah (dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) juga mengatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkn mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik ini dianggap penting, karena banyak dampak negative dari perilaku tersebut.

Fenomena prokrastinasi akademik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Ghufron & Risnawati (2012) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan karena dua macam factor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Psikologis individu dan kondisi fisik merupakan factor internal yang dapat memengarui prokrastinasi akademik sedangkan kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua merupakan factor eksternal. Dijelaskan juga bahwa rendahnya control diri termasuk bagian dari kondisi psikologis individu yang merupakan factor internal prokrastinasi akademik. Sedangkan 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. Steel (2007) mengatakan individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya sangat sensitive meskipun memiliki kestabilan yang cukup secara kepribadian, dengan demikia, individu memiliki kecenderungan mudah merasa terganggu, control diri yang rendah, dan impulsif.

Pada penelitian ini, peneliti memilih factor internal yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu factor psikologi, sehingga peneliti memilih control diri sebagai variable bebas. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negative dalam dirinya kearah yang lebih positif, bermanfaat, dan dapat diterima secara social. Saat berada di lingkungan sosialnya, ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya.

Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Menurut Millgram (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) prokrastinasi akademik adalah prilaku yang melibatkan unsur penundaan baik menylesaikan tugas ataupun aktivitas, menghasilkan suatu keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Muraven & Baumiester (dalam Saktiar, 2018) mengatakan bahwa kontrol diri sebagai usaha untuk mengesampingkan reaksi yang muncul secara otomatis, kebiasaan, maupun perilaku sejak kecil, dorongan, emosi serta keinginan yang bisa mengganggu pada pencapaian dalam tujuan utamanya. Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa aspek kontrol diri terbagi menjadi tiga, yaitu: (1) Kontrol perilaku (behavior control) merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. (2) Kontrol Kognitif (*cognitif control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangkan kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. (3) Mengontrol keputusan (*decesional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhid (2009), yang menyatakan bahwa control diri mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Individu yang biasanya sulit sekali mengambil tindakan dan keputusan, kesulitan untuk menentukan mana yang harus menjadi prioritas, serta memiliki kesulitan untuk mengatur emosinya serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya merupakan gambaran dari rendahnya control diri yang ada dalam diri individu. Control diri yang rendah ini merupakan salah satu factor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Seorang mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dengan aktivitas-aktivitas lainnya disebabkan karena kontrol diri yang rendah. Jika mahasiswa dihadapkan pada suatu masalah dan cenderung memakan waktu yang lama untuk menyelesaikan masalah tersebut, itu disebabkan karena control diri yang rendah pada mahasiswa. Dijelaskan bahwa seseorang yang sulit untuk mengarahkan perilakunya kearah yang positif dikarenakan memiliki control diri yang rendah, namun sebaliknya jika seorang mahasiswa mampu mengontrol dan mengatur perilakunya kearah yang positif, mampu membaca situasi lingkungannya, mampu bereaksi sebagaimana harusnya jika mendapat suatu masalah, ini dikarenakan individu memiliki kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Siaputra (2013) ditemukan bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa Universitas Surabaya memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan sebanyak 43,3% mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah hingga sangat rendah. Hal ini menunjukan bahwa seperempat dari subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya hasil yang dilakukan oleh Riza (2012) pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukan 27% responden melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi sampai sangat tinggi. Semakin rendah tingkat perilaku kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan. Dalam kategori ini, mahasiswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Karena itu, mahasiswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi terutama yang banyak terjadi di lingkungan akademik dengan memiliki control diri yang baik. Ghufron & Risnawati (2012) melakukan suatu penelitian yang menyatakan bahwa control diri pada seseorang merupakan hal yang sangat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik. Kontrol diri yang baik dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai seorang mahasiswa yang mana dituntut untuk mampu mengembangkan kepribadian yang baik, maka kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan siswa untuk bertindak dengan positif, dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ?

**METODE**

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yaitu metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Subjek dalam penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa dengan karakteristik umur 18-25 tahun, laki-laki ataupun perempuan, dan sedang aktif berkuliah.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah kontrol diri. Kontrol diri yaitu serangkaian proses pembentukan perilaku seseorang. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Untuk mengungkap tingkat control diri akan digunakan skala control diri yang dikembangkan oleh Deni Pragas (2020) yang disusun dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011), yaitu: meliputi kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol pikiran (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yaitu bentuk perilaku menunda-nunda dalam bidang akademik yang dapat menimbulkan konsekuensi negative. Prokrastinasi dalam penelitian ini diungkap dengan skala prokrastinasi yang dikembangkan oleh Laurentius Wisnu Adi Kusuma (2010) dengan mengacu berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari & McCown berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Ferrari & McCown (1995), yaitu: adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Hasil uji daya beda aitem skala prokrastinasi akademik sebesar -0,034 sampai 0,674 dengan koefisien reliabilitas nilai *cronbach’s Alpha* pada skala sebesar 0.893. kemudian hasil uji daya beda aitem kontrol diri sebesar -0,098 sampai 0,624 dengan koefisien reliabilitas *cronbach’s Alpha* sebesar 0.815. Pada penelitian ini data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis secara statistik melalui uji *product moment. Product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Perhitungaan uji korelasi ini dihitung menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 24.0 *for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini yang pertama kali dilakukan adalah uji asumsi (normalitas dan linieritas) dengan menggunkan teknik analisis model Kalmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh K-SZ = 0.084 dengan p = 0.200 maka sebaran data variabel prokrastinasi akademik mengikuti distribusi normal.. Hasil uji normalitas pada variabel kontrol diri diperoleh K-SZ = 0.063 dengan p = 0.200 maka sebaran data variabel kontrol diri mengikuti distribusi normal.

Selanjutnya nilai uji linieritas pada variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.364 berarti hubungan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri merupakan hubungan yang linier. Kemudian hasil analisis korelasi variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh r = -0.594 dan p < 0.000. Kemudian pada sumbangan efektivitas kontrol diri memberikan sumbangan sebanyak 35,3% terhadap prokrastinasi akademik, sisanya 64,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Jadi, dapat disimpulkan hasil hipotesis pada penelitian ini diterima.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara control diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, hal ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (rxy) sebesar r = -0.594 dan p < 0.000. koefisien dari hasil hitung menunjukkan adanya minus (-) mengartikan bahwa terdapat hubungan negative antara control diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa apabila semakin tinggi control diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah control diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Kemudian didapatkan bahwa sumbangan efektivitas kontrol diri sebanyak 35,3% terhadap prokrastinasi akademik, sisanya 64,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aini, A. N. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. Jurnal psikologi pitutur.

Ghufron, M. Nur. & Risnawita, Rini, S. (2012). *Teori teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ilfiandra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi). Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan. Vol 1 No 1. Tahun 2009.

Muhid, A. (2009). Hubungan Antara Self - Control dan Self – Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Jurnal Ilmu Dakwah. Vol,18. http://www.library gunadarma.com.

Putri Nino, D. A. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Skripsi 2016. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Riza. (2012). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa yang bekerja.Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Saktiar, S. (2018). Peran ayah dan kontrol diri terhadap perundungan siber pada remaja SMPN 15 Yogyakarta. Thesis. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Siaputra, I.B. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Makara Seri Sosial Humaniora, 17(1): 1-18.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

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.

Utomo, D. (2010). *Hubungan antara pemalasan social dengan prokrastinasi akademik*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yusuf, S. (2012).*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Tri Wulandari, Maria Yazinta (2008) *Kecemasan terhadap penyelesaian masalah skripsi dan prokrastinasi akademik*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.