



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA STIKES YATSI TANGERANG**

*The Relationship Of Self Control With Academic Procrastination On Students  
Of Stikes Yatsi Tangerang*

**Putri Amanda Anwar<sup>1</sup>, Ayu Pratiwi<sup>2</sup>, Rina Puspitasari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>STIKes Yatsi Tangerang

**Email: putriamandaxkp3@gmail.com**

**Abstract**

*Individuals often feel difficult and feel unable because of cases found in students. The case is not far from academic assignments. Individuals often ask for help from relatives or friends to do it, moreover some people have seen the results of the work done with their friends. So this causes students' skills to fall into the low category in self-control because they often ask individuals to complete the task. So that researchers need to research the relationship between self-control and academic procrastination. Research method descriptive correlation is used to determine the relationship between self-control variables and academic procrastination in STIKes Yatsi Tangerang students. The population is 184 STIKes Yatsi Tangerang students and a sample of 126 respondents is obtained. The sampling technique used was random sampling. The data taken in this study using google form. The chi-square test, the second sig value of the data is smaller than 0.005, so there is a relationship between self-control and academic procrastination.*

**Keywords:** *Self control, Academic procrastination*

**Abstrak**

Individu sering merasa kesusahan serta merasa tidak sanggup karena kasus yang ditemukan pada mahasiswa. Kasus tersebut tidak jauh dengan tugas akademik. Individu seringkali meminta bantuan saudara ataupun sahabat untuk mengerjakannya, apalagi beberapa orang pernah melihat hasil tugas yang dikerjakan dengan temannya. Sehingga hal ini menimbulkan keahlian mahasiswa masuk dalam kategori rendah dalam kontrol diri karena seringnya mereka meminta individu untuk menyelesaikan tugasnya tersebut. Sehingga peneliti perlu melakukan penelitian hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Metode Penelitian deskriptif korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa STIKes Yatsi Tangerang. Populasi adalah Mahasiswa STIKes Yatsi Tangerang sebanyak 184 dan didapatkan sampel sebanyak 126 responden. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *random sampling*. Data yang diambil dalam penelitian ini menggunakan *google form*. Hasil *uji chi-square*, nilai *sig* kedua data lebih kecil dari 0,005, sehingga ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

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

**PENDAHULUAN**

Individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa yang dituntut untuk dapat menjalani proses akademik agar mampu berprestasi

secara maksimal. Tetapi, mahasiswa seringkali menghadapi jadwal perkuliahan serta tugas yang lebih banyak dibidang akademik maupun non akademik, Sehingga mahasiswa seringkali merasa bingung dengan tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, dan tidak sedikit mahasiswa yang melakukan penundaan tersebut. Jenis tugas akademik seperti tugas formal yang berkaitan dengan akademik, contohnya tugas kuliah seperti membuat laporan atau paper, menyiapkan powerpoint untuk presentasi tugas kuliah dan membaca. Sedangkan tugas non akademik seperti tugas yang berkaitan dengan kegiatan sehari hari, misalnya pekerjaan rumah, bekerja dan tugas organisasi (Umaroh et al., 2020).

Individu sering merasa kesusahan serta merasa tidak sanggup karena kasus yang ditemukan pada mahasiswa. Kasus tersebut tidak jauh dengan tugas akademik. Individu juga seringkali meminta bantuan saudara ataupun sahabat untuk mengerjakannya, apalagi beberapa orang pernah melihat hasil tugas yang dikerjakan dengan temannya. Sehingga hal ini menimbulkan keahlian mahasiswa masuk dalam kategori rendah dalam pemecahan kasus karena seringnya mereka meminta individu untuk menyelesaikan tugasnya tersebut. Sementara itu mereka sanggup bila ingin berupaya walaupun hasilnya belum pasti benar. Tugas tersebut seperti tugas sendiri ataupun kelompok. Banyaknya tugas tersebut memerlukan waktu, tenaga, bayaran serta atensi yang tidak sedikit (Azhari, 2019).

Salah satu tingkah laku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecendrungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan apabila menghadapi suatu tugas dikatakan sebagai prokrastinasi. Karena terlalu lama mengumpulkan niat tugas pun selesai dalam jangka waktu lama, sehingga dikatakan sebagai prokrastinasi. Sekitar 25% sampai 75% pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis (Saija et al., 2020). Prevalensi kejadian prokrastinasi akademik di dunia sudah dilakukan penelitian beberapa di antaranya di Amerika telah mengatakan bahwa ditemukan 95% mahasiswa melakukan sifat prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukannya (Nisa et al., 2019). Selain itu, sekitar 75% dari mahasiswa universitas di Amerika Serikat melakukan prokrastinasi, sedangkan 50% dari mahasiswa melaporkan diri sebagai pelaksana prokrastinasi secara terus menerus. Kemudian Siti Mulyana (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa 81% prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi (Chairunnisa et al., 2019).

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia mengatakan bahwa di daerah Padang terdapat hasil penelitian prokrastinasi akademik mahasiswa berada ditingkat rendah lebih dari 48% dan 51% berada ditingkat paling tinggi dalam kategori kontrol diri mahasiswa (Azhari, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan di Medan menunjukkan bahwa sumbangan efektif 48.7% prokrastinasi akademik ada hubungannya dengan tingkatan kontrol diri dan nilai 51.3% berhubungan dengan pemicu lain. Kesimpulannya, semakin meningkat individu dalam mengontrol diri, maka kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah. Lalu apabila individu rendah dalam mengontrol dirinya sendiri, maka kemungkinan melakukan prokrastinasi semakin tinggi (Widyastari et al.,

2020).

Prokrastinasi akademik penting untuk diketahui lebih lanjut karena akan mempengaruhi proses akademik sehingga mahasiswa akan terhambat proses menyelesaikan beberapa atau bahkan keseluruhan matakuliah. Dampak dari prokrastinasi ini negatif apabila cenderung untuk melakukan suatu penundaan dalam bidang akademik (Umaroh et al., 2020).

Individu yang memiliki kesulitan untuk melaksanakan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang sudah ditetapkan, sadar hadapi keterlambatan, mempersiapkan suatu dengan sangat kelewatan, serta kandas dalam menuntaskan tugas sesuai dengan batasan waktu yang sudah ditetapkan. Dikatakan selaku individu yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi bisa dikatakan salah satu sikap yang tidak efektif dalam memakai waktu, serta terdapatnya kecondongan untuk tidak segera mengawali sesuatu pekerjaan kala mengalami sesuatu tugas. Tidak sedikit orang yang melakukan prokrastinasi ini sekali atau dua kali bahkan hampir setiap mendapati tugas atau pekerjaan, individu yang kurang mengontrol dirinya akan melakukan prokrastinasi (Marpaung & Wilany, 2017).

Suatu aspek dalam diri individu mengenai bagaimana membaca suatu situasi diri dan kondisi lingkungan yang sedang dihadapi serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor pemicu sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri pada saat sosialisasi dikatakan sebagai kontrol diri. Kontrol diri juga dikatakan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perilaku, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan oranglain, seperti menutup perasaannya apabila tidak sefrekuensiterhadap lawan bicara atau individu yang sedang berada dalam situasi tersebut (Rahmaniah, 2019).

Pengaruh kontrol diri sangat amat berdampak besar karena perilaku individu. Selain itu, kontrol diri dapat bersifat sebagai suatu intervensi untuk mengendalikan beberapa perilaku yang kemungkinan dilakukan individu dan berdampak negatif. Sehingga individu bisa mencegah beberapa faktor dari tingginya kontrol diri yang kemungkinan akan terjadi dalam beberapak cakupan seperti budaya, perilaku kerja, spritual, politik, dan juga sosial (Rahmaniah, 2019). Salah satu dari permasalahan- permasalahan yang sadar terjadi yaitu cabang dari rendahnya kontrol diri terhadap situasi serta dirinya sendiri. Kontrol diri terhadap dirinya sendiri seperti sebutan yang gampang tetapi sulit dicoba. Oleh sebab itu, banyak orang yang kurang sanggup untuk mengendalikan dirinya disuatu tempat dalam beda situasi (Azhari, 2019).

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *descriptif correlatif* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan link *googleform* secara online melalui whatsapp dan dilakukan dari tanggal 14 juli – 20 juli 2021. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah

sejumlah 126 responden. Instrumen yang di gunakan adalah lembar kuisioner kontrol diri dan kuisioner prokrastinasi akademik sejumlah 62 pertanyaan. Kemudian data diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry data* dan *cleaning*. Lalu dilakukan analisa data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *Chi square test* melalui sistem komputer SPSS 22.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Semakin rendah kontrol diri maka semakin besar peluang mahasiswa melakukan prokrastinasi. Maka dari itu perlu kita ketahui penyebab dari rendahnya kontrol diri ini apa dan bagaimana cara kita untuk mengatasinya agar prokrastinasi tidak terjadi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya bahwa, Chairunnisa mengatakan bahwa kontrol diri berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 57.9%. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik (Chairunnisa et al., 2019).

Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulannya paling banyak prokrastinasi dikategori rendah, tetapi hanya berjarak 6 responden dengan kategori tinggi. Artinya, sangat mendekati. Semakin banyak mahasiswa yang mempunyai kontrol diri rendah, maka semakin banyak pula yang akan melakukan prokrastinasi. Jadi, hubungan keduanya sangat erat dan harus dilihat dari masing-masing mahasiswa bagaimana cara mereka untuk mengendalikan dirinya sendiri dari perilaku prokrastinasi ini.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik bahwa dari 73 responden terdapat 53.4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi. Serta ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p value  $0,001 < (\alpha = 0,005)$  (Nisa et al., 2019).

Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulannya paling banyak prokrastinasi dikategori rendah, tetapi hanya berjarak 6 responden dengan kategori tinggi. Artinya, sangat mendekati. Semakin banyak mahasiswa yang mempunyai kontrol diri rendah, maka semakin banyak pula yang akan melakukan prokrastinasi. Jadi, hubungan keduanya sangat erat dan harus dilihat dari masing-masing mahasiswa bagaimana cara mereka untuk mengendalikan dirinya sendiri dari perilaku prokrastinasi ini.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik bahwa dari 73 responden terdapat 53.4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi. Serta ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p value  $0,001 < (\alpha = 0,005)$  (Nisa et al., 2019).



## KESIMPULAN

Hasil *uji chi-square*, nilai *sig* kedua data lebih kecil dari 0,005, sehingga ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*.
- Azhari, D. T. (2019). *Kontrol diri mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik skripsi*. 1–159.
- Bagyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Chairunnisa, V., Sahputra, D., Muslim, U., & Al Washliyah, N. (2019). *Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 1, 1664–1667.
- Donsu. (2016a). *Penelitian Keperawatan*.
- Donsu. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Fanani, iqbal; pantja djati; ktut silvanita. (2016). *Pengaruh Kepuasan kerja dan komitmen organisasi terhadap organizational citizenship behavior (OCB)*.
- Ghufuron, M. N., & S, R. R. (2017). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI (ke-2)*. AR- RUZZ MEDIA.
- Hardani, H., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., & Fardani, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March)*.
- Marpaung, J., & Wilany, E. (2017). *Kepulauan Batam The Correlation Between Students ' Self Efficacy , Intrinsic Motivation And Academic Procrastination Of Riau Kepulauan* 6(1), 10–21.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. 3, 65–69.
- Matuzahroh'ni. (2019). *Aplikasi Psikologi Di Sekolah*.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). *Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan*. 1(1), 29–34.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Raflesia, S., Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*. 5(2).
- Rahmaniah. (2019). *hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6, 10–18.
- file:///C:/Users/Aryansyah Putra/Downloads/52-Article Text- 163-1-10-20200607.pdf
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). *Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon*. *Molucca Medica*, 12, 38–42. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38>
- Saputra A & Ovan. (2020). *Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web (Sulawesi S)*.
- Susilowati. (2020). *Statistika Dasar: Menggunakan Ms Excel & SPSS*.



- Syahrudin, Mandailina, V., Sabaryati, J., Susilowati, Y., Setyoningrum, N. R., & Sari, I. (2020). *Statistika Dasar : Ms Excel & SPSS*. PT. Pena Persada.
- Tersiana Andra. (2018). *Metode Penelitian*.
- Umaroh, S. K., Mariskha, S. E., Control, S., & Akademik, P. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi The Effect Of Self Efficacy And Self Control On Academic Procrastination At Students University 17 August 1945 Samarinda*. 3(1), 35–43.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri , produ. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91.

