

Artikel Penelitian

PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON

Alessandra Flowrence Saija¹, Parningotan Y. Silalahi¹, Johan B. Bension¹, Sulfiana¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura

Corresponding author e-mail : alessandrasaija30@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dilakukan secara berulang-berulang dalam menyelesaikan tugas akademik. Rendahnya *self control* akan mengakibatkan meningkatkannya prokrastinasi akademik. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. **Metode.** Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan *Accidental sampling*, dengan menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 800 mahasiswa. **Hasil.** Dari penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang *significant* antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : prokrastinasi akademik, self control, pengaruh

Abstract

Introduction. Academic procrastination is the behavior of procrastinating repeatedly in completing academic tasks. Low self-control will result in increased academic procrastination. **Aim.** This study aims to determine the effect of self-control on academic procrastination in students of the University of Pattimura Ambon. **Method.** This research is quantitative with a descriptive approach. The data collection technique used accidental sampling, using a research instrument in the form of a questionnaire and the sample in this study was 800 students. **Result.** From the research, it was found that there was a significant influence between self-control on academic procrastination for both male and female students with a sig value of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Academic procrastination, self control, Influence

Pendahuluan

Setiap manusia memiliki fase-fase tertentu dalam hidupnya seperti pada masa bayi, anak-anak, remaja dan usia lanjut. Namun, yang sering mengalami pencarian makna hidup pada masa remaja. Pada masa remaja, aspek afektif dan moral telah berkembang dan berharap remaja mampu mendukung menyelesaikan tugas-tugasnya. Masa remaja merupakan masa perkembangan dalam aspek kognitif yang sudah mencapai operasi formal, sehingga aktivitas individu merupakan hasil dari berfikir logis.¹

Agar remaja dapat mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya dan untuk mencapai perkembangan yang baik, harus ada asuhan terarah. Asuhan dalam perkembangan melalui proses belajar yang disebut pendidikan. Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Sejalan dengan itu merupakan Pendidikan sebagai salah satu bentuk lingkungan, bertanggung jawab dalam memberikan asuhan terhadap proses perkembangan individu.²

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Sekitar 25% sampai 75% pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis.³

Dari fenomena yang ditemui peneliti, masih ada mahasiswa yang melakukan penundaan dalam melakukan tugas-tugas kuliah. Kebiasaan menunda tugas-tugas kuliah dapat menghambat ketetapan waktu studi mahasiswa dan kebiasaan tersebut disebut prokrastinasi akademik.

Menurut hasil penelitian Muhid⁴ aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan sosial. Setiap individu dalam hal ini mahasiswa memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi yaitu, *self control* atau kontrol diri.

Kontrol diri merupakan hal yang penting, karena dapat mengontrol tindakan yang dilakukan. Kontrol diri membekali seseorang dengan karakter yang kuat karena menahan diri, memanjakan diri, bersenang-senang dan justru memusatkan pada tanggung jawab.⁵ Sehingga remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif sebagai seorang mahasiswa supaya terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Dengan demikian maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Pattimura Ambon.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang merupakan pengambilan sampel dilakukan secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Sampel penelitian ini berjumlah 800 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner dengan memberikan daftar pertanyaan kepada mahasiswa berbasis *checklist*. Item Pertanyaan diukur dengan penilaian menggunakan 4 point skala likert mulai dari pilihan jawaban dari sangat setuju (1) sampai dengan sangat tidak setuju (4) untuk mengukur prokrastinasi dan *self control*.

Dalam penelitian ini ada dua skala yang diuji yaitu prokratsinasi akademik dan self control. Prokrastinasi akademik terdiri dari empat aspek: ⁶

1. Menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam tugas
3. Kesenjangan antara rencana dengan realisasi pengerjaan tugas
4. Memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Self Control atau kontrol diri terdiri dari lima aspek yaitu ⁷:

1. Kontrol perilaku (*behavioral control*) merupakan kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
2. Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam satu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.
3. Kontrol keputusan (*decisioncontrol*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.
4. Kontrol imformasional (*informational control*) merupakan kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang berkenan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konseksunnya.
5. Kontrol retrospektif (*retrospective control*) merupakan kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan

mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi.

Hasil

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia 16 (29,1%), jenis kelamin perempuan 510 (64%), dan semester 5 (44,9%), seperti terlihat pada tabel 1.

Tabel 1 Kreaketristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
16	6	0,8%
17	28	3,5%
18	94	11,8%
19	223	27,9%
20	233	29,1%
21	130	16,3%
22	48	6%
23	24	3%
24	10	1,3%
25	4	0,5%
<i>Total</i>	800	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	290	36%
Perempuan	510	64%
<i>Total</i>	800	100%
Semester		
3	135	16,9%
4	111	13,9%
5	359	44,9%
6	41	5%
7	150	18,8%
8	4	0,5%
<i>Total</i>	800	100%

Table 2. Hasil Uji korelasi Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa laki-laki dan Perempuan

Jenis kelamin	R	R Square	Sig
Laki-laki	.628 ^a	.395	.000 ^a
Perempuan	.675 ^a	.456	.000 ^a

Berdasarkan tabel di atas, nilai korelasi pada laki-laki adalah sebesar $R=0,628$, koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,395$. Sedangkan nilai korelasi pada perempuan yaitu $R=0,675$, koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,456$. Hal ini menunjukkan *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini dan nilai sig $0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya *self control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Pattimura Ambon.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Pattimura. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $0,000$ ($p < 0,05$) dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan signifikan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ghufro⁸ bahwa trait kehidupan individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa aspek-aspek pada diri individu sangat mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, salah satunya rendahnya *self control* (kontrol diri). Artinya prokrastinasi akan muncul apabila mahasiswa tidak memiliki *self control* yang baik.

Hurlock⁹ mengemukakan bahwa kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang

diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi didorong, dan diancam (hukuman) seperti yang dialami pada waktu anak-anak.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas, Novita¹⁰ dalam penelitiannya memperoleh hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik dengan sig = $0,000$ ($p < 0,001$). Hal ini berarti variable *self control* dapat dijadikan untuk mengukur prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi *self control* yang dimiliki semakin rendah prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian Susanti dan Nurwidawati¹¹ yang menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self control* dan prokrastinasi akademik. *Self control* memiliki kontribusi sebesar $48,5\%$ terhadap terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa

Secara umum orang yang mempunyai *self control* yang tinggi mampu menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama⁸. Apabila mahasiswa yang tau mengenai tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self control* yang tinggi, maka mereka akan mampu memandu, mengarahkan, mengatur perilaku dan menyesuaikan perilakunya untuk hal-hal yang lebih menunjang dalam menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, bila mahasiswa yang memiliki *self control* yang rendah maka ia tidak mampu memandu, mengarahkan, mengatur perilaku <http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamed>

dan menyesuaikan perilakunya untuk hal-hal yang lebih menunjang dalam menyelesaikan tugasnya. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga lebih banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas.

Referensi

1. Santrock, W.J. *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga; 2007
2. Yusuf, Syamsu dan Juntika Nuhrisan. *Landasan Bimbingan Konseling*. Cetakan 6. Bandung: PT Remaja Rosda Karya; 2011.
3. Ferrari, J. R., Keane, S., Wolf, R., & Beck, B. L. The antecedents and consequences of academic excuse-making: examining individual differences in procrastination. 1998. *Research in Higher Education* 39, 199-215
4. Muhid. Hubungan antara self-control dan self-Efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Dakwah IAN Sunan Ampel Surabaya". *Jurnal Ilmu Dakwah*. (2009);18.
5. Borba, Michele. Ed.D. *Membangun Kecerdasan Moral (Tujuh Kebijakan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama; 2008.
6. Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G. *Procrastination And Task Avoidance*. New York : Plenum Press; 1995.
7. Herlin. S. W. Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. 2000. (Skripsi): Jogjakarta Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 2000.
8. Ghufron, N. M., & Risnamawati, R. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media; 2010
9. Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga; 2012.
10. Novita. 2015. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa SMA. Diunduh [Cited on 5 Februari 2020) Available from: http://eprints.ums.ac.id/38739/27/NASKA_H%20PUBLIKASI.pdf
11. Susanti, E., & Nurwidawati, D. 2014. Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Unesa. *Jurnal Character*, 2014; 2(3), 1-7.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh terdapat pengaruh yang *significant self control* terhadap prokrastinasi akademik baik pada laki-laki maupun perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki peran yang *significant* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Pattimura.