

Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

¹Fatima Azzahrah, ²M. Ahkam Alwi, ³Andi Halima

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Fatimaazzahrah12@gmail.com, m.ahkam.a@unm.ac.id, andihalima@unm.ac.id

Abstrak

Kontrol diri atau *self control* merupakan kemampuan seorang mahasiswa dalam mengatur, Menyusun, membimbing, hingga mengarahkan perilaku untuk mencapai sesuatu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Responden dalam penelitian ini berjumlah 300 responden mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *procrastination assessment scale for student* untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dan skala the self control scale untuk mengukur tingkat kontrol diri. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi product momen dari Karl Pearson untuk melihat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: Kontrol diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

Abstract

Self-control or self-control is the ability of a student to organize, organize, guide, and direct behavior to achieve something. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and academic procrastination in students of the Faculty of Psychology, Makassar State University. Respondents in this study totaled 300 active student respondents at the Faculty of Psychology, State University of Makassar, batches of 2020, 2021 and 2022. The sampling technique used in this study was probability sampling with random sampling technique. The measuring instrument used is the procrastination assessment scale for students to measure the level of academic procrastination and the self-control scale to measure the level of self-control. The analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson to see the relationship between self-control and academic procrastination. The results showed that there is a relationship between self-control and academic procrastination. It means that the higher the level of self-control, the lower the level of academic procrastination among students.

Keywords: Self-control, Academic Procrastination, Students.

LATAR BELAKANG

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan individu untuk menunda melakukan sesuatu hal, meskipun akan mendapatkan langsung konsekuensi dari perilakunya. Ferrari (Arumnisari, 2019) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan sikap yang dilakukan untuk menunda dalam menuntaskan suatu tugas yang seharusnya menjadi prioritas, perilaku tersebut timbul tidak berdasarkan alasan yang wajar, prokrastinasi disebut pula sebagai salah satu jenis perilaku menunda yang dilakukan terhadap suatu tugas. Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan pada 14 desember 2018 oleh Litbang Data PK identitas Universitas Hasanuddin terdapat 77% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik menunda mengerjakan tugas kuliah, dan terdapat 62,8% alasan mereka melakukan prokrastinasi yakni tugas kuliah yang terlalu banyak. Burka dan Yuen (2008) mendapatkan sekitar 75% dari mahasiswa Universitas di Amerika Serikat melakukan Prokrastinasi akademik dan 50 % melakukan prokrastinasi secara terus menerus.

Berdasarkan hasil survei data awal pada tanggal 20 september 2022 yang dilakukan kepada 39 responden yang terdiri dari 24 perempuan dan 15 laki-laki yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar, Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi angkatan 2020, 2021, dan 2022, menggunakan pertanyaan terbuka dan hasilnya menunjukkan bahwa 51,3% mahasiswa memilih menunda-nunda mengerjakan tugas sebagai masalah yang sering dialami, 32,4% memilih terlalu banyak tugas sebagai masalah yang sering dialami, 5,4% memilih merasa tidak senang di dalam dunia perkuliahan, 5,4% memilih malas mengikuti perkuliahan sebagai masalah yang sering dihadapi, dan 8,1% mahasiswa memilih alasan yang lainnya. Seperti, merasa bosan dengan belajar online, dan tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Berdasarkan data tersebut peneliti mengambil presentasi terbesar yang akan diangkat sebagai masalah di dalam penelitian ini yaitu perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik. Peneliti menyebar data awal untuk mengidentifikasi masalah, maka peneliti kembali melakukan survey data awal pada tanggal 15 november 2022, dengan menggunakan skala prokrastinasi dengan bantuan *google-form* dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan antara tingkat prokrastinasi pada laki-laki dan pada perempuan. Setelah peneliti menyebarkan data awal, dan mengumpulkan sebanyak 62 responden yang terdiri dari 31 laki-laki dan 31 perempuan maka diperoleh data tingkat prokrastinasi pada laki-laki sebanyak 29% tingkat tinggi, 58 % tingkat sedang dan 13% tingkat rendah. Sedangkan mahasiswa perempuan sebanyak 29% tingkat tinggi, 65% tingkat sedang, dan 6% tingkat rendah. Berdasarkan hasil survey yang dibagikan terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi jika ditinjau dari jenis kelamin.

Young (Chairunnisa, 2019) menyebutkan beberapa factor yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah; rendahnya manajemen waktu, kurang percaya diri, melihat dirinya terlalu sibuk, rendahnya kontrol diri, manipulasi tingkah laku, dan menganggap selalu beranggapan salah terhadap dirinya sendiri, dia tidak dapat memahami kenapa dia tidak bisa melakukan sesuatu yang orang lain kerjakan. Selain

dampak yang ditimbulkan akibat perilaku menunda-nunda, (Fauziah, 2015) Terdapat dua faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik yakni faktor eksternal serta faktor internal. Faktor eksternal artinya faktor berasal dari luar misalnya ketika individu mendapatkan tugas yang banyak atau overloaded tasks yang deadline hampir bersamaan, dan faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu yang turut menghasilkan perilaku prokrastinasi yang mencakup faktor fisik serta psikologis. Setiap individu memiliki kondisi psikologis yang tentunya berbeda-beda, salah satunya yaitu kontrol diri. Steel (Khoirotun, 2021) menyebutkan bahwa ketika suatu individu yang memiliki self control yang tinggi maka dia akan bisa menjauh dari perilaku yang mendesak serta akan memuaskan dirinya sendiri. Begitu juga sebaliknya, ketika individu mempunyai self control yang rendah, maka individu tersebut akan tidak bisa mematuhi atau mengarahkan sikap serta tindakannya, sehingga akan mudah terpengaruh dengan godaan dan impuls yang datang. Millgram (Bintaraningtyas, 2015) mengatakan bahwa terdapat aspek lain yang ada dalam diri seseorang yang juga mempengaruhi individu tersebut untuk memiliki suatu kebiasaan atau sikap untuk melakukan perilaku prokrastinasi, diantaranya rendahnya self control. Suatu prosedur yang mampu membantu mengatur serta mengarahkan perilaku individu disebut kontrol diri atau self control. Self control dikenal sebagai media dalam psikologis dan berbagai perilaku individu. Kemampuan seseorang dalam melakukan self control atau kontrol diri berbeda-beda. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh para ahli (Widyasari, 2020) menunjukkan bahwa self control merupakan salah satu factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kontrol diri adalah salah satu kemampuan yang bisa dikembangkan oleh setiap orang. Kemampuan ini bisa dipergunakan oleh setiap orang selama menjalani kehidupan, salah satunya dalam menghadapi situasi dan kondisi di lingkungan tempat dimana dia tinggal. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka dia akan bersikap yang baik serta bisa bertanggung jawabkan perilakunya. Misalnya, mahasiswa mampu tanggung jawab dalam mengerjakan tugas kuliah. Ursia (Ursia, 2012) membuat sebuah penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan self control dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan dari penelitian itu diperoleh hasil self control dan prokrastinasi memiliki korelasi. Menurut Lazarus (Widyastari, 2020), self-control menggambarkan bagaimana seseorang dalam mengambil keputusan yang dilakukan dengan melakukan proses berfikir yang digunakan untuk menyatukan perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan hasil dan tujuan yang hendak dicapai. Self control mempunyai fungsi dalam penyesuaian diri, sehingga ketika seseorang mempunyai self control yang rendah maka, individu akan berperilaku kurang baik yang membuat perilaku yang timbul cenderung menyimpang, seseorang yang mempunyai self control yang rendah ketika dia kurang bisa untuk mengarahkan dan mengatur perilaku dirinya sendiri.

Di sisi lain, ketika suatu individu mempunyai self control yang tinggi berarti dia mampu mengarahkan segala perilaku yang akan membuat dirinya berkembang lebih baik dan bisa menggunakan waktu yang ada sesuai dengan tujuan yang

sudah di tetapkan, hal tersebut terbukti pada penelitian yang dilaksanakan oleh Fajarwati (Fajawrati, 2015). Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri merupakan suatu proses yang melibatkan fisik, psikologis, dan sikap seseorang atau disebut dengan suatu rangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. (Marsela, 2019).

Ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan prokrastinasi mahasiswa, yaitu Nela Regar Ursia dan Nadia Susanto (2014) prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa skripsi, penelitian yang dilakukan oleh Catriyona Endrianto (Endriyanto, 2014) hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik berdasarkan Temporal Motivation Theory, Penelitian yang dilakukan oleh Vinda Charunnisa (Chairunnisa, 2019) hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik mahasiswa, hasil penelitian didapatkan bahwa self control berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas dan beberapa penelitian terdahulu, terdapat kemungkinan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar”.

Istilah prokrastinasi awal mulanya berasal dari bahasa latin procrastination dengan berawalan kata pro yang berarti mendorong dan berakhir crastinate yang mempunyai arti kepunyaan hari esok. Dan ketika di gabungan memiliki arti menangguhkan atau menunda sampai hari esok (DeSimone, dalam Ferrari,dkk 1995). Prokrastinasi adalah suatu permasalahan yang serius yang dan dapat membawa dampak terhadap pelaku atau procrastinator. Menurut Lay (Mitra, 2008) prokrastinasi merupakan menunda perilaku yang perlu dilakukan untuk tujuan tertentu sampai beberapa saat, sebab hal tersebut dirasa berat dan kurang menyenangkan. Ferrari (Ferrari, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang terjadi secara sengaja pada tugas formal atau tugas akademik. Contohnya, mahasiswa menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas kuliah. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu aktivitas penundaan yang dilakukan secara sengaja pada tugas penting, hal ini dilakukan secara berulang-ulang dan secara sadar sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan untuk berperilaku menunda-nunda terhadap aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Berdasarkan uraian tersebut, ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik tanpa di sebabkan oleh alasan tertentu. Prokrastinasi biasanya muncul dengan adanya perasaan takut gagal, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan self control yang rendah.

Aspek aspek prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984), Solomon dan Ruthblum membagi unsur prokrastinasi akademik menjadi 6 bagian yaitu: Tugas menulis

makalah. Hal ini meliputi penundaan dalam melakukan kewajiban menulis, dan mengerjakan tugas. Tugas belajar untuk menghadapi ujian. Hal ini mencakup penundaan belajar untuk melaksanakan ujian. Tugas membaca rutin setiap minggu. Hal tersebut mencakup membaca buku yang berkaitan dengan tugas-tugas administrasi. Hal ini mencakup penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan kewajiban administrasi yang bersangkutan dengan perkuliahan menghadiri pertemuan. Hal ini mencakup keterlambatan untuk menghadiri perkuliahan dan penundaan mengikuti pertemuan terkait mata kuliah yang sedang diambil. Tugas akademik secara umum. Hal ini mencakup menunda kewajiban untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang bersifat melekat pada perkuliahan.

Menurut Chaplin (2002), menyebutkan bahwa self-control adalah kesanggupan seseorang yang digunakan untuk mengarahkan tingkah laku dirinya. self control ialah salah satu kemampuan yang bisa digunakan oleh seorang individu untuk menekan dorongan yang ada (Desy, 2017). Kontrol diri adalah suatu kemampuan yang bisa dikembangkan dan digunakan oleh individu selama menjalani proses dalam kehidupannya. Ghufro dan Rini (Putri, 2018) menyebutkan kontrol diri merupakan suatu potensi yang digunakan untuk mengatur perilaku yang dapat membawa kearah positif (Dwi A. U., 2018). Mendefinisikan self-control sebagai ketidakmampuan individu mengendalikan perilaku yang menyimpang. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) self-control merupakan potensi yang digunakan untuk mengubah suatu respon individu, dan perilaku kecenderungan untuk mengganggu yang tidak diinginkan dan menahan diri sendiri untuk tidak melakukan hal tersebut. Vandenbos (2007) mendefinisikan self-control sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan sikap dengan tujuan untuk menekan atau menghambat dorongan. (Widyaningrum, 2021) menyatakan bahwa self-control merupakan kemampuan siswa untuk mengendalikan dorongan baik dari dalam maupun luar. Zubaedi (2011) mengatakan bahwa self-control merupakan salah satu cara yang digunakan individu mengendalikan pikiran dan tindakan sehingga individu tersebut bisa bertindak dengan benar atau berperilaku positif.

Menurut Tagney, Baumeister, dan Bone (2004) menyatakan empat aspek kontrol, yaitu: Disiplin diri mengacu pada kemampuan seorang individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu bisa memfokuskan diri saat melakukan tugas. Seorang individu yang memiliki disiplin diri yang baik mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi. Tidak tergesa-gesa atau *deliberate* atau *nonimpulsive* merupakan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu. *Healty habits* merupakan kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi pelakunya. Oleh sebab itu *healty habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi pelakunya. Regulasi diri merupakan suatu kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor suatu perilaku untuk mencapai suatu tujuan dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, dan emosional, serta sosial. *Reability* merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya

dalam melaksanakan racangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu tidak perlu melihat status ataupun jenis kelamin (Septian, 2020) Perilaku prokrastinasi dapat di atasi menggunakan salah satu cara yakni meningkatkan kontrol diri atau self control. Hal tersebut dikarenakan ketika individu mempunyai kontrol diri yang tinggi dia akan memiliki tujuan yang lebih jelas dan dapat disebutkan mempunyai prestasi akademik. Ferrari (1995) menjelaskan mengenai penemuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku prokrastinasi dengan rendahnya self control atau kontrol diri. Steel (2007) mengatakan bahwa pelaku prokrastinasi cenderung mempunyai sikap yang impulsive, mudah terganggu, dan kurang kontrol diri. Hal tersebut yang menyebabkan mereka menjadi sensitive terhadap perilaku prokrastinasi meskipun secara kepribadian mereka cukup stabil. Penelitian yang dilakukan oleh (Widyasari, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan dengan sengaja tanpa didasari alasan tertentu, yang menimbulkan perasaan cemas, perasaan tidak nyaman yang dilakukan berulang kali.

Kontrol Diri

Self control atau kontrol diri merupakan kemampuan mahasiswa dalam membaca situasi dari lingkungannya untuk menahan perilaku yang dianggap melanggar aturan atau norma yang telah ditetapkan dalam suatu kelompok.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas Negeri Makassar yang berjumlah 300 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain Pertama, subjek berstatus mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, angkatan 2020 sampai 2022.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* ialah metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memberikan kesempatan yang sama terhadap anggota populasi yang akan diseleksi untuk menjadi responden penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling. Sugiyono (Sugiyono, 2013) mendefinisikan random sampling merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara random yang mana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terpilih dan menjadi sampel.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2023. Penelitian dilaksanakan dengan dua cara yakni: bertemu secara langsung dengan subjek yang memenuhi kriteria di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, dan membagikan link *google form* melalui *WhattSapp*.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan Skala prokrastinasi akademik menggunakan adaptasi dari PASS (Procrastination Assesment Scale For Student) yang berdasarkan wilayah-wilayah prokrastinasi akademik dari teori Solomon dan Rothblum (1984) yaitu: 1) tugas menulis makalah, 2) tugas belajar untuk menghadapi ujian, 3) tugas membaca rutin setiap minggu, 4) tugas administrasi, 5) menghadiri pertemuan dan 6) tugas akademik secara umum. Tingkat prokrastinasi akademik diungkap dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik.

Tingkatan prokrastinasi akademik dilihat dari seberapa besar skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Saat mahasiswa mempunyai skor prokrastinasi akademik yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi, dan begitu pula sebaliknya. Skala PASS ini telah diadaptasi dari penelitian Wicaksono dan Fahmie (2014).

Kontrol diri adalah skor responden pada skala kontrol diri pada mahasiswa. Tagny, Baumeister, dan Bone (2004) yang berjudul *the self control scale*. Skala ini terdiri dari 13 aitem yang melingkupi disiplin diri (*self dicipline*), tidak tergesa-gesa (*ideliberate* atau *nonimpulsive*), kebiasaan hidup sehat (*healty habits*), regulasi diri (*self regulation*), dan konsisten (*reability*). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, dan begitupun sebaliknya.

Azwar (2014) mengatakan bahwa validitas atau validasi skala digunakan untuk mengetahui apakah skala bisa menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas merupakan tingkat akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Validitas yang tinggi bisa terlihat dari hasil data yang mampu memberikan gambaran tentang konstrul yang ingin diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Untuk menguji validitas skala kontrol diri, peneliti terdahulu menggunakan teknik korelasi aitem dengan totalnya atau item total corellation yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS (Statistical Package Service Solution) versi 23 for windows. Dari hasil tersebut diperoleh pada angka 0,117 hingga 0,686 sehingga dari hasil tersebut skala kontrol diri yang berjumlah 13 aitem dinyatakan valid. Untuk menguji validitas skala prokrastinasi akademik, peneliti terdahulu menggunakan teknik korelasi aitem dengan totalnya atau aitem-total cerrelation yang dilakukan menggunakan bantuan spss versi 23 for windows. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan nilai korelasi aitem berkisar 0,375 – 0,726 sehingga skala prokrastinasi akademik dengan jumlah aitem 13 dinyatakan valid.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov*

Smirnov, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson hipotesis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS versi 23 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 300 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 229 orang dan laki-laki sebanyak 71 orang. Mayoritas subjek penelitian adalah berusia 17 hingga 19 tahun yaitu sebanyak 176 orang, mayoritas subjek berasal dari suku bugis sebanyak 154 orang, subjek penelitian berasal dari tiga angkatan yakni 2020, 2021, dan 2022 program studi Psikologi di Universitas Negeri Makassar dan mayoritas subjek berasal dari angkatan 2022 Fakultas Psikologi yaitu sebanyak 137 orang atau sebesar 46%.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi penelitian variabel kontrol diri dapat dilihat pada tabel. Hasil deskripsi statistik pada tabel 2 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki mean sebesar 39, nilai standar deviasi sebesar 6,88. Adapun interval skor kategorisasi <30 termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 subjek dengan persentase 1,00%, pada interval skor 30-48 termasuk dalam kategori sedang sebanyak 258 subjek dengan persentase 86,00%, dan interval skor 48< termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 39 subjek dengan persentase 13,00%. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar memiliki kontrol diri yang sedang.

Tabel 1. Kategorisasi Kontrol Diri

Mean	SD	Interval	Kategori	Frekuensi	%
39	8,6	<30	Rendah	3	1,00
	6	30-48	Sedang	258	86,00
		48<	Tinggi	39	13,00
Total				300	100.00

Hasil deskripsi statistik pada tabel 3 menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai mean sebesar 75, nilai standar deviasi sebesar 6,66. Adapun interval skor kategorisasi <58 termasuk dalam kategori rendah sebanyak 27 subjek dengan persentase 9,00%, 58-92 termasuk dalam kategori sedang sebanyak 249 subjek dengan persentase 83,00%, dan 95< termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 24 subjek dengan persentase 8,00%. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa frekuensi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar cenderung berada pada tingkat sedang.

Tabel 2. Kategorisasi prokrastinasi akademik

Mean	SD	Interval	Kategori	Frekuensi	%
75	6,66	<58	Rendah	27	9.00
		58-92	Sedang	249	83.00
		95<	Tinggi	24	8.00
Total				300	100.00

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$ (Sugiyono, 2015). Tabel 4 menunjukkan bahwa data variabel kontrol diri dan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Maka, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menunjukkan garis sejajar atau tidak (Sugiyono, 2014). Berdasarkan tabel 5 uji linearitas pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik diketahui bahwa nilai *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai *deviation from linearity* sebesar $0,399 > 0,05$. Maka berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan uji normalitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu uji korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS V23.0 for windows.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yakni kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Uji korelasi dalam penelitian ini adalah uji korelasi sederhana yang dilakukan menggunakan SPSS V23.0 for windows. Hasil uji *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik sebesar $r = -0,495$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kontrol Diri Prokrastinasi akademik	0,200	Terdistribusi normal

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 249 subjek penelitian berada dalam kategori sedang dengan presentase 83,00% dan 24 subjek berada dalam kategori tinggi. Selanjutnya dari data hasil penelitian diperoleh nilai mean sebesar 75 dan nilai standar deviasi sebesar 6,6. Berdasarkan data penelitian tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar cenderung mengalami prokrastinasi akademik tingkat sedang dan tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan hal-hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yakni; sulit mengatur waktu, deadline tugas yang bersamaan, kurang motivasi belajar, merasa capek atau lelah akibat aktivitas yang lain, tingkat kesulitan tugas yang mengakibatkan sulit dipahami, deadline tugas yang masih lama, dan menunggu teman selesai terlebih dahulu Hal-hal tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor yang membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik, (Burhan, 2019) menyebutkan beberapa faktor yang membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yaitu: buruknya pengelolaan waktu, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketakutan akan kegagalan, dan kebosanan dalam tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Azalia Noven (2016) menyebutkan faktor lain yang membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik, faktor lain yang juga mempengaruhi mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi ialah *self control* atau kontrol diri. Kontrol diri adalah proses pengaturan proses-proses fisik dan psikologis dari perilaku seseorang dengan kata lain kontrol diri merupakan kemampuan mengontrol dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah positif, kontrol diri sangat berperan terhadap proses dan prestasi individu (Noven Azalia, 2016). Hal ini searah dengan penelitian oleh Aini Aliyah dan Mahadaryani Iranita (2011) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar memiliki skor kontrol diri berada pada kategori tinggi. Hal tersebut didasarkan pada perolehan data yang didapatkan bahwa sebanyak 258 subjek berada pada kategori sedang dengan presentase 86,00% dan 39 subjek berada pada kategori tinggi dengan presentase 13,00%, dengan perolehan nilai mean sebesar 39 dan standar deviasi 8,66. Penelitian ini menunjukan bahwa kualitas kontrol diri yang dimiliki mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar

dinilai secara positif. Goldfried dan Merbaum menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif, serta kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Risnawita, 2010). Dengan kontrol diri yang tinggi maka, mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dan mencurahkan semua kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera terselesaikan. Namun apabila kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka ia tidak segera menyelesaikan tugasnya, ia akan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan ia lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan lain yang menyenangkan dan tidak bermanfaat bagi dirinya (Noven Azalia, 2016).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0,05$) dan korelasi $r = -0,495$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Begitu pula sebaliknya, dengan kata lain, hipotesis H_a pada penelitian ini diterima dan hipotesis H_0 ditolak. Hasil penelitian ini didukung beberapa penelitian sebelumnya, Noven Azalia (2016) pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016 diperoleh hasil penelitian korelasi jika self control rendah maka prokrastinasi akademik semakin tinggi dan sebaliknya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Risma Widyaningrum dan Tanti Susilarini (2021) kepada siswa kelas XI SMAIT raflessia depok, ditemukan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT raflessia depok, yang artinya semakin baik kontrol diri dan efikasi diri siswa maka akan diikuti dengan semakin rendahnya prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Aliya Noor Aini (2011) hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi kepada mahasiswa akhir Universitas Muria Kudus ditemukan bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagian penyebaran skala via online. Oleh karena itu responden yang scan melalui barcode tidak sepenuhnya diisi oleh responden karena kurangnya pengawasan langsung oleh peneliti. Pelaksanaan penelitian juga membutuhkan waktu yang lama karena menyesuaikan waktu subjek untuk mengisi skala penelitian yang disebar via online.

Setelah melakukan prosedur analisis data penelitian, karya ini telah mencapai tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan.

Ditemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Begitu pula sebaliknya, dengan kata lain, hipotesis Ha pada penelitian ini diterima dan hipotesis H0 ditolak

Saran bagi mahasiswa yaitu diharapkan Mahasiswa perlu mempertahankan kedisiplinan, menyusun rencana kegiatan serta memanfaatkan waktu luang yang dimiliki dengan kegiatan positif. Sehingga target untuk penyelesaian studi bisa terlaksana dengan tepat waktu.

Saran bagi lembaga pendidikan formal yaitu pihak Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar cenderung sedang kearah tinggi. Maka dari itu diharapkan hasil penelitian ini hendaknya bisa dijadikan sebagai salah satu sarana untuk meninjau usaha pihak fakultas untuk memfasilitasi dan mendorong mahasiswa dalam melaksanakan rencana studi yang sudah disediakan dan mendorong mahasiswa agar tetap konsisten dalam mengikuti semua alur pembelajaran dan memanfaatkan waktu luang sehingga dapat menyelesaikan studi dengan cepat dan tepat waktu

Saran bagi peneliti selanjutnya antara lain peneliti selanjutnya diharapkan Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait variabel prokrastinasi akademik diharapkan untuk meninjau ulang hal-hal apa saja yang berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik selain kontrol diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, W. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Bullying Di Sekolah. *Journal Psychology*, 36-46.
- Annisa. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengerjakan Skripsidi Universitas Medan. Skripsi.
- Arumnisari. (2019). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 30-40.
- Arumsari, A. D. (2018). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Narotama Surabaya*, 1-10.
- Arumsari, A. D. (2019). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(2) 30-40.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bintaraningtyas, N. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Journal Psychology Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-9.
- Chairunnisa, V. (2019). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah*, 7(4) 1664-1667.
- Chisan, F. K. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada . *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5) 1-10.
- Chisan, F. K. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(5) 1-10.
- Desy, A. (2017). Kontrol Diri Ditinjau Dari Impulsive Buying Pada Belanja Online. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2) 63-74.
- Dwi, A. A. (2018). Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Yang Bekerja. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universits Narotama Surabaya*, 1-10.
- Dwi, A. U. (2018). Pengeruh Kontrol Diri Kesenangan Dan Sensation Seeking Terhadap Kecanduan Pengguna Smartphone Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 34-44.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan Antara Self Control Dan Prokrastinasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-11.
- Mitra, B. (2008). *Anima . Indonesian Psychological Journal*, 8(10) 1-24.
- Nurul, M. A. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 26-30.
- Pertiwi, S. P. (2022). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan . *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 6(2) 248-260.
- Putri, I. C. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2) 65-70.
- Septian, P. D. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Resimen Jawa Tengah. Skripsi, 16-20.
- Endriyanto, C. (2014). Hubungan Antara Self Control Dan Prokrastinasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-11.
- Fajawrati, S. (2015). Hubungan Antara Self Control Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Uny Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(8) 1-9.
- Ferrari, J. J. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, Treatment*. New York : Plenum Press.
- Gufon, M. &. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hulukati, W. (2019). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universit Negeri Manado. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 73-80.
- Khaerunnisa. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7-10.
- Khoirotnun, C. F. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik . *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-0.
- Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 73-80.
- Marsela, R. D. (2019). Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling*, 3(2) 65-69.
- Mccloskey, J. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Thesis. Miftahul Hasanah, Z. I. (2016). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa Smk X Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(2) 128-137.

- Miftahul, H. (2016). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa Smk X Yogyakarta. Jurnal Psiko Septian, P. D. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa . Skripsi, 16-20.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D . Bandung: Alfabeta.
- Widyaningrum, R. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi. Jurnal Ikra-Ith Humaniora, 5(2) 34-40.
- Widyasari, D. (2020). Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At. Jurnal Penelitian Pendidikan, 1(2) 82-92.