

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ANGKATAN 2013 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

(Skripsi)

**Oleh
IKA NURMALA DEWI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2016**

ABSTRAK

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ANGKATAN 2013 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2015/2016

Oleh

IKA NURMALA DEWI

Masalah penelitian ini adalah prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2015/2016.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi sebanyak 67 mahasiswa dengan sampel berjumlah 40 mahasiswa, diambil dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi yang ditunjukkan dengan nilai korelasi $r_{xy} = -0,527 > r_{tabel} = 0,316$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2015/2016.

Saran yang diajukan yaitu: (1) kepada mahasiswa hendaknya menyadari bahwa prokrastinasi akan merugikan dirinya sendiri, sehingga mahasiswa diharapkan untuk dapat mengelola waktu dengan baik. (2) bagi peneliti selanjutnya disarankan agar meneliti hubungan antara prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor lain yang diduga berpengaruh atau berhubungan, seperti faktor motivasi, prestasi, lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan kondisi psikologis lainnya.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, kontrol diri, mahasiswa

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ANGKATAN 2013 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

Oleh

IKA NURMALA DEWI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ANGGKATAN 2013 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

Nama Mahasiswa : **IKA NURMALA DEWI**

No. Pokok Mahasiswa : **1013052005**

Program Studi : **BIMBINGAN DAN KONSELING**

Jurusan : **ILMU PENDIDIKAN**

Fakultas : **KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**



1. Komisi Pembimbing

Drs. Muswardi Rosra, M. Pd.
NIP. 195503181985031001

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

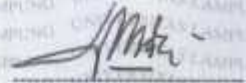
Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. TIM PENGUJI

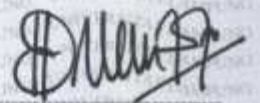
KETUA

: Drs. Muswardi Rosra, M. Pd.



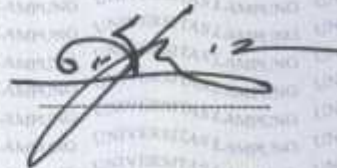
SEKRETARIS

: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



PENGUJI

BUKAN PEMBIMBING: Drs. Yusmansyah, M.Si.



2. DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN



Drs. H. Muhammad Fuad, M. Hum

19590722 198603 1/003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 9 Juni 2016

SURAT PERNYATAAN

Saya Ika Nurmala Dewi, NPM 1013052005 dengan ini menyatakan bahwa semua yang ditulis dalam karya ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri yang dibimbing oleh Drs. Muswardi Rosra, M. Pd. Dan Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. Berdasarkan pada pengetahuan dengan informasi yang dibuat sendiri dengan rujukan beberapa sumber (buku, jurnal dll) yang telah dipublikasikan sebelumnya atau dengan kata lain bukanlah plagiat karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Apabila dikemudian hari terdapat kecurangan dalam karya ini, maka saya siap mempertanggungjawabkan.

Bandar Lampung, 30 juni 2016

Yang membuat pernyataan



Nama. Ika Nurmala Dewi
NPM. 1013052005

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ika Nurmala Dewi, lahir di Pringsewu, Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu tanggal 16 Juni 1992, merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, pasangan Bapak Slamet dan Ibu Sarinah.

Penulis menempuh pendidikan dari Taman Kanak-kanak (TK) Aisyah Bustanul Atfhal 3 Pringsewu, diselesaikan tahun 1998. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Pringsewu Kecamatan Pringsewu diselesaikan tahun 2004. Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Bustanul Ulum (SMPIT) Terbanggi Besar Lampung Tengah, diselesaikan tahun 2007 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Terbanggi Besar, diselesaikan tahun 2010.

Pada tahun akademik 2010/2011, penulis terdaftar sebagai mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Penelusuran Kemampuan Akademik dan Bakat (PKAB). Pada tahun 2013, penulis melakukan Praktik Lapangan Bimbingan Konseling (PLBK) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMA Negeri 2 Tumijajar desa Margo Mulyo Kabupaten Tulang Bawang Barat.

MOTTO

*“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan),
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu
berharap.”*

(Al-Insyirah : 6-8)



Bismillaah

Dengan senyum selebar-lebarnya aku persembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang menantikan kelulusanku. Ayahanda Slamet dan Ibunda Sarinah, kedua orangtua tercinta dengan segala kucuran kasih dan sayang tak terhingga yang tak pernah habis untukku.

Khomsin Romadon, S.I.P. Sang suami terkasih kesayanganku yang tanpanya aku bukan apa-apa.

Adikku Adi Santoso, sang harapan masa depan yang dipundaknya tersemat tanggung jawab besar.

Baby Ishaqif qurota'ayun-ku kelak kaulah yang akan menyalakan peradaban gemilang dengan cahaya Islam.



SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Skripsi yang berjudul "Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2015/2016". sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus penguji. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M. Pd., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritiknya. Serta telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan pelajaran dan pengalaman baru yang sangat bernilai selama masa perkuliahan.

5. Ibu Diah Utaminungsih, S. Psi., M. A., Psi., selaku dosen pembimbing pembantu. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Giyono, M.Pd, Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd.) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah diberikan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Suamiku terkasih Khomsin Romadon S.TP., yang telah banyak melakukan pengorbanan dengan sangat luar biasa. Serta senantiasa menjaga, merawat dan menumbuhkan hidupku dengan semangat yang kembali merah menyala.
9. Adnan Tsaqif Al-Gozy (14 bulan) yang membuat hari-hariku penuh warna dengan keceriaan, kepolosan, kejutan dan kelincahanmu yang tiada pernah menghentikan kebahagiaan di rumah kita.
10. Adikku tersayang satu-satunya yang kupunya Adi Santoso yang selalu memberi doa, cinta, dukungan, keceriaan dan semangat dalam hari-hariku.
11. Sahabat-sahabat tersayangku, Eka S.Pd, Lana S.Pd, Beby S.Pd, Efril S.Pd, Erliani S.Pd, Jevina S.E, Rabi'ah cS.T dan Vani S.Pd yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta motivasi untuk menjadi lebih baik lagi.
12. Sahabat-sahabat dari gerakan melanjutkan kehidupan Islam kembali, mba

Nora (musyrifah) yang selalu melejitkan kembali keimanan, Ima, Inayah, mb Yunita, mb Yuni Laili dan para wanita-wanita solihah yang tidak bisa penulis sebut semua terimakasih atas doa-doa ikhlas kalian.

13. Teman seperjuangan sekaligus keluargaku dari pendidikan Bimbingan dan Konseling angkatan 2010 Nailul, Jeong, Galuh, Dina, Nces, Desti, Eva, Wiwit, Meylin atas kebersamaan dan dukungan kalian selama ini.
14. Adik-adik tingkatku, Lita, Eka, Jeje, Elsa, Leo, Sisca, Nini, Rini terimakasih atas dukungan dan semangat yang kalian berikan selama ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin

Bandar Lampung, Juni 2016

Penulis

Ika Nurmala Dewi

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan & Manfaat Penelitian	6
C. Ruang Lingkup Penelitian	8
D. Kerangka Berpikir	8
E. Hipotesis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik dalam Bimbingan Belajar.....	13
1. Layanan Bimbingan Belajar dan Mahasiswa	13
2. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	18
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	20
4. Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	26
5. Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik	29
B. Kontrol Diri	29
1. Pengertian Kontrol Diri	29
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	32
3. Jenis-Jenis Kontrol Diri	35
C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	43
B. Populasi, Sampel, Tempat & Waktu Penelitian	43
C. Variabel Penelitian & Definisi Operasional Variabel	44
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Uji Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Analisis Data	55

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian	57
B. Analisis Data Penelitian.....	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	87
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	89
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	48
3.2	Kisi-kisi Skala Kontrol Diri	50
4.1	Analisis Deskriptif	63
4.2	Kategorisasi Skor Subyek Pada Prokrastinasi Akademik	64
4.3	Kategorisasi Skor Subyek Pada Prokrastinasi Akademik	65
4.4	Uji Regresi Bivariat Skala Kontrol Diri	74
4.5	Uji Regresi Bivariat Skala Prokrastinasi Akademik	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Alur Kerangka Pikir	11
4.1 Diagram Prokrastinasi Akademik	64
4.2 Diagram Kontrol Diri	66
4.3 Diagram Hubungan Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik	69
4.3 Diagram Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Globalisasi yang saat ini melanda dunia menuntut setiap bagian negara yang terlibat di dalamnya untuk menghadapi tantangan yang dibawanya. Salah satu upaya untuk menghadapi tantangan globalisasi adalah dengan meningkatkan kualitas pendidikan, karena dalam pendidikan inilah dibentuk manusia-manusia yang mempunyai keterampilan dan kemampuan berstandar internasional.

Bagi bangsa yang ingin maju, pendidikan merupakan sebuah kebutuhan. Sama halnya dengan kebutuhan sandang, pangan dan papan. Bahkan dalam institusi terkecil seperti keluarga sekalipun pendidikan merupakan kebutuhan utama. Hanya saja, kita melihat pendidikan di negeri ini sangat jauh dari yang diharapkan, bahkan jauh tertinggal dengan negara-negara lain. Hal ini dapat ditinjau dari beberapa hal yaitu : (a) Paradigma pendidikan nasional yang mengikuti sistem global yang berlaku yaitu sekuler materialistik sehingga tidak menghasilkan manusia yang berkualitas baik pribadi maupun kehiannya. (b) Semakin mahal biaya pendidikan. (c) Rendahnya kualitas SDM yang dihasilkan.

Pendidikan memang tidak akan habis kita bicarakan, karena memang aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Banyak pula masalah-masalah pendidikan yang tentunya dapat menghambat proses pendidikan itu sendiri. Salah satu masalah yang sering dihadapi adalah yang kaitannya dengan proses belajar yang berlangsung pada diri peserta didik.

Proses belajar adalah proses dimana seseorang diajarkan untuk bersikap tekun dan taat, supaya dapat terjadi proses transfer ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran serta tabiat, pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Di dalam proses belajar terjadi proses berpikir yang mengaitkan antara panca indra, fakta yang ada, ilmu pengetahuan dan akal untuk melatih, membina dan mengembangkan pemikiran yang dimiliki para peserta didik. Berhasil tidaknya proses belajar mengajar (pendidikan) tergantung dari faktor-faktor dan kondisi yang mempengaruhi proses belajar mengajar. Faktor dan kondisi yang mempengaruhi proses belajar sesungguhnya banyak macamnya, baik yang terdapat pada diri peserta didik sebagai pelajar, pada guru sebagai pengajar, metode mengajar, bahan materi pelajaran yang harus diterima peserta didik, maupun sarana dan prasarana.

Disiplin merupakan upaya untuk membuat orang berada pada jalur sikap dan perilaku yang sudah ditetapkan pada individu oleh orang tua. Pendidikan disiplin merupakan suatu proses bimbingan yang bertujuan untuk menanamkan pola perilaku tertentu, kebiasaan-kebiasaan tertentu,

atau membentuk manusia dengan ciri-ciri tertentu, terutama untuk meningkatkan kualitas mental dan moral (Sukadji, 2002). Sikap disiplin dalam belajar sangat diperlukan untuk terwujudnya suatu proses belajar yang baik.

Belajar dengan disiplin yang terarah dapat menghindarkan diri dari rasa malas dan menimbulkan kegairahan siswa dalam belajar, yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan daya kemampuan belajar siswa. Namun pada kenyataannya tidak semua individu memiliki sikap demikian, sehingga muncul dalam proses belajar adanya perilaku menunda. Perilaku menunda-nunda waktu dan pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik ini mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang, merusak mental dan etos kerja seseorang serta akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Perilaku menunda waktu dan pekerjaan dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut *procrastinator*.

Berdasarkan interview yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ilmu Pendidikan semester satu. Diketahui bahwa sembilan dari sepuluh mahasiswa menyatakan hampir selalu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sampai akhir batas *deadline* yang ditentukan tiba, sedangkan satu mahasiswa menyatakan tidak pernah menunda mengerjakan tugas. Mereka menyatakan bahwa

penyebab mereka melakukan penundaan terhadap tugas adalah malas mengerjakan, susah mendapatkan bahan, *deadline* yang ditentukan masih lama dan cenderung melakukan pekerjaan yang lebih disukai daripada mengerjakan tugas.

Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik itu disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Menurut Ferrary (Fibriana, 2009) menemukan bahwa sekitar 15% sampai dengan 20% usia dewasa termasuk dalam keadaan prokrastinasi kronis. Hal ini menunjukkan bahwa begitu banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, padahal mahasiswa adalah penerus bangsa yang diharapkan kelak dapat memajukan bangsa ini.

Aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain; rendahnya kontrol diri, kesadaran diri (*self conscious*), penghargaan diri (*self esteem*), efikasi diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial. Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dengan

memiliki kontrol diri yang baik diharapkan prokrastinasi dapat dihindari. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama yaitu belajar atau kuliah sedangkan mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan diasumsikan banyak menunda-nunda atau prokrastinasi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2015/2016.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dalam latar belakang, identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

- a) Adanya mahasiswa yang mengerjakan tugas pada *time limit*.
- b) Adanya mahasiswa yang cenderung mendahulukan pekerjaan yang sifatnya kesenangan daripada mengerjakan tugas.
- c) Adanya mahasiswa yang menyerahkan tugas melewati batas waktu.
- d) Adanya mahasiswa yang terlambat masuk kelas.
- e) Adanya mahasiswa yang tidak maksimal dalam mengerjakan tugas.

- f) Adanya mahasiswa yang tidak berhasil mengikuti jadwal yang telah direncanakan.
- g) Adanya mahasiswa yang mengerjakan tugas dengan cemas.
- h) Adanya mahasiswa yang kurang persiapan menghadapi ujian.

2. Pembatasan Masalah

Untuk lebih efektif dan memfokuskan pembahasan maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah dengan mengkaji hanya mengenai kontrol diri dan hubungannya dengan prokrastinasi akademik.

3. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Adapun perumusannya yaitu :

Adakah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis bagi perkembangan disiplin ilmu pendidikan, terutama bimbingan konseling dengan memberikan masukan mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebagaimana fungsi bimbingan konseling (fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan).

Sehingga diharapkan kedepan tidak ada lagi mahasiswa yang melakukan penundaan dalam akademik sehingga secara bertahap dapat membentuk mahasiswa yang cerdas dalam memaksimalkan potensi.

b. Manfaat Praktis

Sebagai bahan masukan kepada mahasiswa mengenai tingkat kontrol diri yang dimiliki serta prokrastinasi yang dilakukan, sehingga dapat meningkatkan kualitas dirinya dengan meningkatkan kontrol diri yang dimiliki sehingga prokrastinasi akademik semakin berkurang.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup objek penelitian

Ruang lingkup objek dari penelitian ini terdiri dari kontrol diri mahasiswa dan prokrastinasi akademik.

2. Ruang lingkup subek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2013.

3. Ruang lingkup waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2015/2016.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka Pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta - fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Kerangka berfikir memuat teori, dalil atau konsep - konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir dapat menunjukkan alur pikiran peneliti dalam penelitian (Rianse dan Abdi, 2009:85).

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku dalam menyelesaikan masalah, yaitu kontrol diri. Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Menurut Goldfried dan Merbaum (Muhid dkk 2006), kontrol diri adalah

suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Kontrol diri juga merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang berupa kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi. Sehingga dengan memiliki kontrol diri yang baik diharapkan prokrastinasi dapat dihindari. Menurut Lay & Schouwenburg (Gufon, 2003), “prokrastinasi akademik adalah penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman”.

Prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi di dunia akademik. Orang akan cenderung menghindari tugas yang menurutnya tidak menyenangkan. Walau tampak umum terjadi, sebenarnya prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi yang serius bagi pelajar yang hidup di dunia akademik. Ini dapat berpengaruh pada performansi akademiknya juga pada prestasi belajarnya. Menurut Steel (2008:110) “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Baik kontrol diri dan prokrastinasi akademik keduanya memiliki peran penting dalam menentukan kegagalan atau keberhasilan mahasiswa secara akademik. Dengan demikian tinggi rendahnya kontrol diri dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa menjadikan banyak tugas mahasiswa menjadi terbengkalai sehingga dapat menghambat terwujudnya harapan ideal mahasiswa. Sebagaimana yang tercantum dalam UU No. 12 tahun 2012, disebutkan bahwa mahasiswa adalah seorang civitas akademika yang juga diharapkan menjadi sosok yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing dan kooperatif yaitu mampu memenuhi kepentingan nasional dan meningkatkan daya saing bangsa.

Banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, baik dari dalam yang berupa fisik dan psikologis maupun dari luar yang berupa kondisi lingkungan yang lenient (penuh toleran) dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain; rendahnya kontrol diri (self control), penghargaan diri (self esteem), efikasi diri (self efficacy) dan kecemasan social (Gufon dan Rini, 2010). Dari berbagai faktor yang mempengaruhi mahasiswa tersebut, semua itu tidak terlepas bahwa pada terjadinya prokrastinasi akademik, tersebut karena kontrol diri yang rendah.

Menurut Logue (Muharsih, 2008), mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun ia menghadapi banyak gangguan, dengan usahanya yang maksimal itu mereka akan memperoleh prestasi belajar yang baik. Mereka juga akan mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada. Mereka juga memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, ketika memperoleh tugas mereka segera berinisiatif mengerjakan dan menyelesaikannya. Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional sehingga prokrastinasi akademik kecil kemungkinannya untuk terjadi.

Lain halnya pada mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah, kecenderungan prokrastinasi akademik akan semakin tinggi yang akhirnya dapat berpengaruh pada performa akademiknya dan membuat tugas-tugas akademik terbengkalai sehingga hasilnya tidak maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, meskipun kontrol diri bukan faktor mutlak yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

Dari bagan di atas dapat dijelaskan bahwa kontrol diri dalam bidang akademik dapat memberi pengaruh terhadap prokrasitnasi akademik, artinya jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik maka ia akan cenderung mencegah dirinya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2008:64). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingsn Konseling angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingsn Konseling angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik dalam Bimbingan Belajar

Dalam bimbingan konseling masalah prokrastinasi akademik termasuk dalam layanan bimbingan belajar.

1. Layanan Bimbingan Belajar dan Mahasiswa

a. Pengertian Layanan Bimbingan Belajar

Layanan Bimbingan belajar sebagaimana diungkapkan oleh Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani bahwa bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan penyesuaian, dan memecahkan masalah- masalah pendidikan dan pengajaran atau belajar yang dihadapinya. Artinya, bimbingan belajar adalah upaya guru pembimbing membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan belajar saat proses belajar mengajar berlangsung. Menurut Winkel bimbingan belajar ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, dan dalam memilih jenis atau jurusan sekolah lanjutan yang sesuai. Jadi segala permasalahan yang berhubungan dengan belajar, cara mengatasi permasalahan tersebut, maupun saran-saran yang dapat digunakan agar tidak mengalami kesulitan saat proses belajar mengajar berlangsung termasuk dalam layanan bimbingan belajar.

Relevan dengan pengertian di atas, Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan menjelaskan bahwa bimbingan belajar adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik dengan cara mengembangkan suasana-suasana belajar-mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar. Para pembimbing membantu individu mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu individu agar sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan program/ pendidikan. Dalam bimbingan belajar, para pembimbing berupaya memfasilitasi individu dalam mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Menurut Thantawi bimbingan belajar adalah sebagai berikut :

Bimbingan belajar adalah bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang membantu individu atau peserta didik dalam mengembangkan diri, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkan untuk pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi.

Dari pendapat di atas, bimbingan belajar adalah segala usaha yang dilakukan oleh pembimbing untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang baik kepada peserta didik agar siap menempuh pendidikan yang selanjutnya. Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa layanan bimbingan belajar adalah :

Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan

kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian. Jadi, layanan bimbingan belajar adalah layanan yang membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang baik sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.

Saring Marsudi menjelaskan bahwa “layanan bimbingan belajar adalah kegiatan bimbingan yang bertujuan membantu siswa dalam mencapai keberhasilan belajar secara optimal”. Melalui layanan bimbingan belajar ini maka siswa dapat secara terbuka memahami dan menerima kelebihan serta kekurangannya, memahami kesulitan belajarnya memahami faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya.

Dari beberapa pengertian layanan bimbingan belajar yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

b. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa digambarkan sebagai generasi muda yang sarat dengan edukasi, terdidik dan terpelajar. Generasi muda adalah fase dimana mereka dipersiapkan untuk bekerja ketika dewasa, untuk kemudian

beristirahat ketika tua. Umumnya, ada dua aspek yang diharapkan negara dari generasi mudanya. Pertama, negara merancang generasi muda sebagai ‘pekerja masa depan’, dengan mempersiapkan generasi muda sebaik mungkin, negara akan mampu mempertahankan daya kompetisinya di pasar ekonomi global di hari depan. Kedua, generasi muda diharapkan menjadi pewaris nilai dan tradisi generasi tua yang tengah mengontrol negara. Mahasiswa adalah investasi.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam undang-undang tentang kepemudaan disebutkan bahwa pemuda adalah mereka yang berumur 16-30. Di sini, bisa ditemukan banyak narasi ideal tentang pemuda: bersemangat, suka berjuang, sukarela, bertanggungjawab, ksatria, kritis, idealis, inovatif, progresif, dinamis, reformis dan futuristik. Sejalan dengan Undang-undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menuliskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa dibebaskan untuk memilih, untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi dan/atau profesional, dengan syarat tetap menjunjung nilai agama dan bangsa. Mahasiswa sebagai seorang civitas akademika juga diharapkan menjadi sosok yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing dan kooperatif; mampu memenuhi kepentingan nasional dan meningkatkan daya saing bangsa. Ringkasnya, merujuk pada KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) 2014 arti kata “mahasiswa” adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.

Adapun peran mahasiswa ada tiga, yaitu : (1) agent of change, (2) iron stock, (3) social control. Mahasiswa sebagai agent of change diartikan sebagai agen perubahan, memiliki makna bahwa mahasiswa adalah lapisan masyarakat yang diharapkan dapat menjadi penggagas perubahan dan menjadi objek atau pelaku dari perubahan menuju kehidupan lebih baik. Mahasiswa sebagai iron stock yaitu mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diharapkan memiliki kemampuan, ketrampilan, dan akhlak mulia untuk menjadi calon pemimpin masa depan. Mahasiswa sebagai social control yaitu sebagai mahasiswa harus peduli terhadap masyarakat karena mahasiswa adalah bagian dari masyarakat. Bentuk kepedulian tersebut dapat ditunjukkan dari pemikiran-pemikiran cemerlang mahasiswa, diskusi-diskusi, atau memberikan bantuan moril dan materil kepada masyarakat dan bangsa.

Di perguruan tinggi Universitas Lampung terdapat lima jalur seleksi penerimaan mahasiswa, yaitu (1) jalur SBMPTN, dari jalur tersebut diberi kuota sebesar 40%, (2) jalur undangan, dari jalur tersebut diberi kuota sebesar 20%, (3) jalur ujian mandiri, dari jalur tersebut diberi kuota sebesar 20%, (4) jalur Penerimaan Mahasiswa Perluasan Akses Pendidikan (PMPAP), dari jalur tersebut diberi kuota sebesar 10% dan (5) jalur Penjaringan Bibit Unggul Daerah (PBUD), dari jalur tersebut diberi kuota sebesar 10%. Dari keseluruhan proses penerimaan tersebut akan dijarah sebanyak 4200 mahasiswa baru. Sistem pembelajaran yang berlangsung di Universitas Lampung mengikuti sistem kredit

semester. Adapun penyelenggaraan pendidikan di Universitas Lampung dilaksanakan dalam bentuk kuliah teori, praktikum, KKN/PPL, penelitian percobaan, penulisan usul penelitian, seminar I, seminar II dan penulisan laporan/skripsi. Semua tahap tersebut harus mampu ditempuh mahasiswa untuk mencapai kelulusan.

Dalam proses pembelajaran yang terjadi dalam kehidupan kampus Unila cenderung mengacu pada teori belajar konstruktivisme. Menurut teori belajar konstruktivisme,

“Ilmu pengetahuan tidak dipindahkan dari guru kepada murid dalam bentuk yang serba sempurna. Murid perlu membina sesuatu pengetahuan mengikuti pengalaman masing-masing. Pembelajaran adalah hasil daripada usaha murid itu sendiri. Dalam praktiknya pendekatan konstruktivisme ditekankan pada penyusunan makna secara aktif yang melibatkan keterampilan terintegrasi dengan menggunakan masalah dalam konteks nyata, yang berorientasi untuk menggali munculnya berfikir divergen pada diri siswa dan pemecahan masalah atas berbagai macam solusi masalah”.

Dari dasar tersebut, dapat diartikan bahwa mahasiswa dapat mengambil/memiliki pengalaman yang berbeda selama proses belajar mengajar dan selama berada di kehidupan kampus. Adanya perbedaan tergantung bagaimana mahasiswa belajar memaknai segala kejadian yang terjadi.

2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* dengan awalan kata *pro* yang artinya bergerak maju dan *crastinus* yang berarti

keputusan hari esok. Jika digabungkan arti prokrastinasi menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Penelitian Nugrasanti (Prima, 2007) terhadap mahasiswa sebuah Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta menemukan adanya perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas makalah, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas membuat catatan kuliah, terlambat masuk kelas dan belajar pada malam terakhir menjelang ujian. Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik itu disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan.

Lay & Schouwenburg (Gufon, 2003) mengartikan “prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau

pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

3. Ciri - Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu yaitu:

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Friend berpendapat bahwa prokrastinasi dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut:

- a) Tidak yakin diri

- b) Toleransi frustrasi yang rendah
- c) Menuntut kesempurnaan
- d) Perbedaan jenis kelamin,
- e) Pandangan fatalistic

Senada dengan pendapat di atas, Braid dalam Timpe juga mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi faktor-faktor sebagai berikut: (a) Kerumitan, (b) Ketakutan.

Menurut Burka dan Yuen, terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain : kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Sementara itu, Catrunada mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi:

a) Anxiety

Anxiety dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

b) *Self Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.

c) *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

d) *Pleasure seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e) *Time Disorganizaton*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f) *Environmental Disorganisation*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

g) *Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

h) *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

i) *Hostility with others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

j) *Stress and fatigue*

Dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Berdasarkan teori-teori di atas, yang dimaksud prokrastinasi dalam penelitian ini adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik, yang ditandai dengan 2 dimensi, yaitu: 1. faktor internal dengan indikator: 1) kecemasan, 2) tanggung jawab, 3) tekanan dan kelelahan, 4) ketidakmampuan; 2. faktor eksternal dengan indikator, 1) tidak teraturnya waktu, 2) tidak teraturnya lingkungan, 3) permusuhan terhadap orang lain, 4) bimbingan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu: 1) Kondisi fisik individu. Yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue (kelelahan). Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. 2) Kondisi psikologis individu. Menurut Millgram, dkk (Rizvi, 1998) trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam pengaturan diri (*self regulation*) dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain; rendahnya kontrol diri (*self control*), penghargaan diri (*self esteem*), efikasi diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa kondisi lingkungan yang lenient dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir. 1) Kondisi lingkungan yang lenient (penuh toleran). Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. 2) Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir. Lingkungan yang berdasarkan penghargaan / penilaian berdasarkan hasil akhir yang ditunjukkan oleh seorang individu, bukan penilaian yang didasarkan atas usaha yang dilakukan akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang mementingkan usaha bukan dari hasil akhir.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

5. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum (Ahmaini, 2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu: a) Menulis (tugas mengarang), meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya. b) Belajar, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya belajar untuk ujian semester, ujian tengah semester atau ulangan mingguan. c) Tugas membaca, meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan bahan-bahan yang tugas akademik yang diwajibkan. d) Tugas/kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, menyalin catatan. e) Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya menemui dosen untuk bimbingan. f) Kinerja akademik secara keseluruhan.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang

dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sedangkan Goldfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Dalam kehidupan terdapat tuntutan moral yang harus dilakukan seseorang pada umumnya antara lain mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya lalu menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan sosial tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi dan ancaman sebagai mana sewaktu kecil. Seseorang juga dituntut mampu mengendalikan tingkah lakunya karena mereka bukan lagi menjadi tanggung jawab orangtua. Oleh karena itu kontrol diri diperlukan agar remaja dapat mengatur segala bentuk perilakunya.

Kontrol diri dianggap sebagai lawan dari kontrol eksternal. Kontrol diri mengandung pengertian bahwa seseorang menentukan standar perilaku, ia akan memberi ganjaran bila memenuhi standar dan sebaliknya ia akan memberi hukuman bila tidak memenuhi standar tersebut. Pada kontrol eksternal, orang lain yang menentukan standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Theoresen dan Mahoney (Muharsih, 2008) menggambarkan seseorang menggunakan kontrol diri ketika dia dengan sengaja menghindari perilakunya yang biasanya

dilakukan atau memberikan kepuasan yang lebih sedikit untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Calhoun dan Acocella (Gufon, 2003), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dilakukan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Menurut Logue (Muharsih, 2008) ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya adalah sebagai berikut : a) Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun ia menghadapi banyak gangguan. b) Mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada. c) Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional. d) Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) terdapat 3 aspek kemampuan dalam mengontrol diri yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*) dan mengontrol keputusan (*Decesional Control*).

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang

sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan yang akan dilakukan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, didapatkan beberapa indikator kontrol diri diantaranya sebagai berikut:

1) Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dimana terdapat keteraturan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah oleh dirinya sendiri atau orang lain. Individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sesuai dengan kemampuan dirinya dan bila tidak maka individu akan menggunakan sumber eksternal.

2) Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum berakhir, dan melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari stimulus.

3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa

Kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Informasi yang dimiliki individu mengenai

suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa

Penilaian yang dilakukan seorang individu merupakan suatu usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

5) Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kemampuan dalam mengontrol keputusan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan dan kebebasan dalam diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

3. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (Gufon, 2003) terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri : a) *Over Control* yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. b) *Under Control* yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. c) *Appropriate Control* yakni kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Selanjutnya Sarafina (Muharsih, 2008) mengemukakan kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi:

- a) *Behavior control*, yaitu kemampuan untuk mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berupa pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.
- b) *Cognitive control*, yaitu kemampuan untuk menggunakan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strategi dapat berupa penggunaan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c) *Declaration control*, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.
- d) *Informational control*, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa, dan apa konsekuensinya. Kontrol informasional dapat memprediksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.
- e) *Retrospective control*, yaitu menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menekan setelah kejadian tersebut terjadi.

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik. Menurut Calhoun dan Acocella (Gufon, 2003)

mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Dalam kehidupan terdapat tuntutan moral yang harus dilakukan seseorang pada umumnya antara lain mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya lalu menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan sosial tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi dan ancaman sebagai mana sewaktu kecil. Seseorang juga dituntut mampu mengendalikan tingkah lakunya karena mereka bukan lagi menjadi tanggung jawab orangtua. Oleh karena itu kontrol diri diperlukan agar remaja dapat mengatur segala bentuk perilakunya.

Calhoun dan Acocella (Gufron, 2003), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan dapat mengarahkan serta mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Contohnya sebagai seorang mahasiswa bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang tugas utamanya yaitu belajar dan mengerjakan tugas. Sehingga individu tersebut akan terhindar dari melakukan penundaan.

Individu yang kontrol dirinya rendah akan kurang mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Sehingga diasumsikan jika seorang mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu sehingga banyak melakukan penundaan dalam bidang akademik.

Perilaku menunda-nunda waktu dan pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik ini mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang, merusak mental dan etos kerja seseorang serta akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Perilaku menunda waktu dan pekerjaan dalam

istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut *procrastinator*.

Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik itu disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Ferrary (Fibriana, 2009) menemukan bahwa sekitar 15% sampai dengan 20% usia dewasa termasuk dalam keadaan prokrastinasi kronis. Hal ini menunjukkan bahwa begitu banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, padahal mahasiswa adalah penerus bangsa yang diharapkan kelak dapat memajukan bangsa ini.

Aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain; rendahnya kontrol diri, kesadaran diri (*self conscious*), penghargaan diri (*self esteem*), efikasi diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial. Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dengan memiliki kontrol diri yang baik diharapkan prokrastinasi dapat dihindari.

Senada dengan hubungan kontrol diri dan prokrastinasi yang diungkap oleh Goldfried & Marbaum (Abdul Muhid dkk, 2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama yaitu belajar atau kuliah sehingga tingkat prokrastinasi akan rendah sedangkan mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan diasumsikan banyak menunda-nunda atau prokrastinasi.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2009) dalam sebuah jurnal penelitiannya untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat banyak ditentukan oleh variabel kepribadian seperti kontrol diri, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hal tersebut semakin memperjelas peran kontrol diri dalam hal akademik dapat mempengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga kontrol diri yang baik sangat diperlukan sebagai kendali dalam mengarahkan perilaku untuk melaksanakan prioritas

yang telah dibuat.

Meskipun tingkat kontrol diri setiap individu berbeda-beda, namun memiliki kontrol diri yang tinggi akan membentuk hal yang positif sehingga dapat terhindar dari prokrastinasi, sebagaimana dikatakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray (2011), secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya memiliki kontrol diri yang baik.

Pengaruh yang ditimbulkan jika individu memiliki kontrol diri yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi, menurut Solomon dan Rothblum (1984) kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi 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 dan kepercayaan diri menjadi rendah. Suriyah (2007) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan

prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa memiliki kontrol diri yang baik dalam hal akademik berpengaruh dalam kecenderungan untuk melakukan atau tidak melakukan prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam kehidupan akademis mahasiswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan ilmu mengenai jalan yang dilewati untuk memperoleh data dan mencapai pemahaman. *Corelational research is a research study that involves collecting data in order to determine whether and what degree a relationship exists between two or more quantifiable variables* (Gay dalam Sukardi. 2003). Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Maka penulis menggunakan metode penelitian korelasi.

B. Populasi, Sampel, Tempat dan Waktu Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian ini. Menurut Arinkunto (2006), “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka ini merupakan penelitian populasi”. Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi yang akan dijadikan subjek penelitian adalah mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Lampung.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Azwar (2007) sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Lampung program studi bimbingan konseling angkatan 2013.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pemilihan sekelompok subyek secara acak. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Lampung program studi bimbingan konseling angkatan 2013 yang diambil dari daftar absensi secara acak, maka terjaring 40 orang sebagai sampel.

3. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah FKIP UNILA. Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Unila adalah 1 minggu.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan pada BAB I dan dasar teori yang telah diuraikan pada BAB II maka dapat didefinisikan variabel penelitian sebagai berikut :

Variabel Bebas : Kontrol Diri

Variabel Terikat : Prokrastinasi Akademik

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi oprasional ini dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data serta berfungsi untuk mengetahui bagaimana suatu variable akan diukur. Definisi operasional yang dipakai dalam penelitian ini adalah :

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Prokrastinasi akademik dapat diketahui dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Ferari (1985). Adapun indikator dari prokrastinasi akademik yang diteliti adalah :

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Semakin tinggi skor total yang diperoleh semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh menunjukkan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik.

Kontrol diri dapat diketahui dengan menggunakan skala kontrol diri dengan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Averill (1973). Adapun indikator dari kontrol diri yang diteliti adalah :

1. Kemampuan mengontrol perilaku.
2. Kemampuan mengontrol stimulus.
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
5. Kemampuan mengambil keputusan.

Semakin tinggi skor total yang diperoleh semakin tinggi pula tingkat kontrol dirinya. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh menunjukkan semakin rendah pula tingkat kontrol dirinya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pengukuran menggunakan skala psikologi. Menurut Azwar (2004) skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Penelitian ini menggunakan 2 skala psikologi yaitu :

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Pada skala prokrastinasi akademik ini menggunakan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Ferrari (1985). Adapun indikator dari prokrastinasi akademik yang diteliti adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Bentuk pernyataan yang akan diajukan dalam skala tersebut ada yang bersifat *Favorable* (pernyataan yang mendukung) dan ada yang bersifat *Unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Untuk masing-masing pernyataan disediakan empat macam alternatif jawaban yang menunjukkan sikap sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

Sistem penilaian untuk jawaban item yang berbentuk *Favorable* adalah : jawaban SS mendapatkan skor 4, jawaban S mendapatkan skor 3, jawaban TS mendapatkan skor 2 dan jawaban STS mendapatkan skor 1. Sedangkan penilaian untuk aitem yang berbentuk *Unfavorable* adalah : jawaban SS mendapatkan skor 1, jawaban S mendapatkan skor 2, jawaban TS mendapatkan skor 3 dan jawaban STS mendapatkan skor 4.

Adapun *blue print* dari skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kisi-kisi skala Prokrastinasi Akademik

No	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	1,3,7,8,	4,5,6,	7
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	10,13,16	9,11,12,14,15,17	9
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	19,21,22,23,26	18,20,24,25	9
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	27,29,30,33,34	28,31,32,35	9
Total		18	16	34

2. Skala Kontrol Diri

Pada skala kontrol diri ini menggunakan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Averill (1973). Adapun indikator dari

kontrol diri yang diteliti adalah kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan.

Bentuk pernyataan yang akan diajukan dalam skala tersebut ada yang bersifat *Favorable* (pernyataan yang mendukung) dan ada yang bersifat *Unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Untuk masing-masing pernyataan disediakan empat macam alternatif jawaban yang menunjukkan sikap sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

Sistem penilaian untuk jawaban *item* yang berbentuk *Favorable* adalah : jawaban SS mendapatkan skor 4, jawaban S mendapatkan skor 3, jawaban TS mendapatkan skor 2 dan jawaban STS mendapatkan skor 1. Sedangkan penilaian untuk aitem yang berbentuk *Unfavorable* adalah : jawaban SS mendapatkan skor 1, jawaban S mendapatkan skor 2, jawaban TS mendapatkan skor 3 dan jawaban STS mendapatkan skor 4.

Adapun *blue print* dari skala kontrol diri pada penelitian ini adalah dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2
Kisi-kisi skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kontrol Perilaku (<i>Behavior Control</i>)	Kemampuan mengontrol perilaku	1,3	2,4,5,6	6
		Kemampuan mengontrol stimulus	9,12	7,8,10,11,13	7
2	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	20,21	16,22	4
		Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	15,17	14,18,19	5
3	Kontrol Keputusan (<i>Decesional Control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	26	23,24,25,27	5
Total			9	18	27

E. Uji Instrumen Penelitian

Sikap penelitian yang dilakukan selalu diharapkan memperoleh hasil yang benar – benar obyektif, artinya hasil penelitian tersebut adalah benar – benar menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari hasil yang diteliti. Untuk itu setiap penelitian diperlukan adanya suatu alat pengukur yang baik yaitu memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

1. Validitas

Azwar (2004) mendefinisikan validitas sebagai sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Validitas skala pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi digunakan untuk melihat sejauhmana item-item dalam skala mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (Azwar, 2004).

Pengujian validitas isi ini menggunakan analisis rasional yang dalam penelitian ini peneliti meminta pendapat profesional (*professional judgement*). Pendapat profesional yang dimaksud adalah dosen ahli dalam penelitian ini. Uji ahli instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-12-2015, peneliti memberikan instrumen kepada 5 dosen ahli yaitu 4 dari program studi bimbingan konseling dan 1 dari program studi pendidikan guru sekolah dasar (PGSD).

Tujuan dari pelaksanaan uji ahli instrumen ini adalah untuk melihat keandalan penggunaan skala sebagai teknik pengumpulan data dan untuk melihat tepat atau tidaknya *item-item* skala yang akan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini instrument digunakan untuk mengungkap prokrastinasi akademik dan kontrol diri pada mahasiswa bimbingan konseling di FKIP Universitas Lampung. Kemudian dari hasil uji ahli dinyatakan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan setelah diperbaiki terlebih dahulu kalimatnya sesuai saran. Sehingga dapat dinyatakan kelayakannya sebagai instrumen yang valid.

Peneliti menghitung koefisien validitas isi menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang

terhadap suatu item. Penilaian di lakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \sum S / [n(c-1)]$$

Keterangan :

$\sum S$ = jumlah total

n = jumlah ahli

c = angka penilaian validitas yang tertinggi

s = r-1o

r = angka penilaian validitas yang terendah

Kriteria validitas isi menurut Koestoro & Kasinu (2006) :

0,8 - 1,000 = sangat tinggi

0,6 - 0,799 = tinggi

0,4 - 0,599 = cukup tinggi

0,2 - 0,399 = rendah

< 0,200 = sangat rendah

Setelah uji validitas isi, penelitian ini dilanjutkan dengan uji coba instrumen kepada sampel. Uji coba kepada sampel dilakukan untuk mengetahui apakah *item* instrumen tersebut memiliki kontribusi atau tidak terhadap indikator dan deskriptor penelitian. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *item* skala prokrasitnasi akademik dan kontrol diri perlu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen pada skor total dengan menggunakan uji analisis *SPSS 17,0*.

Pelaksanaan uji coba instrumen telah dilakukan dengan melibatkan 35 mahasiswa responden yang berasal dari luar sampel penelitian, yaitu pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung prodi MIPA, IPS dan Bahasa.

Setelah dilakukan uji coba instrumen, diperoleh hasil dari 35 *item* prokrastinasi dan 28 *item* kontrol diri terdapat 3 pernyataan prokrastinasi (no 2, 9 dan 11) dan 3 *item* kontrol diri (5, 8 dan 27) yang tidak memiliki kontribusi yang besar hal ini terjadi karena r_{tabel} lebih besar dari r_{hitung} . Namun dilakukan perbaikan pada *item* no 9 dan 11 pada prokrastinasi karena memiliki nilai yang sangat mendekati kontribusi. Dilakukan juga perbaikan pada *item* no 5 dan 27 pada kontrol diri karena memiliki nilai yang mendekati distribusi. Perbaikan dilakukan atas dasar agar jumlah banyaknya *item* pernyataan dapat mewakili variabel. Sehingga terdapat dua *item* yang dinyatakan gugur dan harus dihilangkan dari skala prokrastinasi dan kontrol diri.

2. Reliabilitas

Instrumen bisa dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2008). Reliabilitas merujuk pada tingkat keterandalan suatu instrumen.

Pengujian reliabilitas diolah dengan bantuan *SPSS 17,0* dan menggunakan koefisien *Alpha Croanbach* dengan rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha_i^2}{\alpha_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \alpha_i^2$ = jumlah varian butir

α_t^2 = varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas alat ukur, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2008) berikut:

0,800 – 1,00	= sangat tinggi
0,600 – 0,800	= tinggi
0,400 – 0,600	= cukup
0,200 – 0,400	= rendah
0,000 – 0,200	= sangat rendah

Berdasarkan hasil pengolahan data uji coba didapatkan nilai alpha untuk skala prokrastinasi akademik sebesar 0,931 dengan r_{tabel} sebesar 0,344 ($r_{hitung} = 0,951 > r_{tabel} = 0,349$). Sementara hasil penghitungan skala kontrol diri diperoleh r_{hitung} sebesar 0,920 dengan r_{tabel} sebesar 0,344 ($r_{hitung} = 0,920 > r_{tabel} = 0,344$). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini termasuk ke dalam kategori reliabilitas yang sangat tinggi (hasil reliabilitas dapat

dilihat pada lampiran 6 hal 91). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dengan menggunakan program *SPSS version 17.0 for window*. Menurut Arikunto (2002), Analisis korelasi merupakan salah satu teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif. Pada dasarnya penelitian korelasional melibatkan perhitungan korelasi antara variabel yang kompleks (variabel kriteria) dengan variabel lain yang dianggap mempunyai hubungan (variabel prediktor).

Rumus korelasi *product moment* yang digunakan adalah :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

N = jumlah sampel

$\sum X$ = kontrol diri

$\sum Y$ = prokrastinasi akademik

Sebelum melakukan perhitungan menggunakan *product moment*, terdapat syarat-syarat yang harus dipenuhi, yaitu :

1. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang di distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 17,0* dengan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Jika nilai Sig lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data normal. Uji normalitas terlampir dihalaman 81.

2. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan sebelum menguji hipotesis. Tujuan dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui data linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan program *SPSS 16* dengan rumus *anova*. Jika nilai Sign $>$ 0,05 berarti hubungan antara variabel independen dengan dependen berpola linear. Uji linieritas terlampir dihalaman 82.

3. Uji regresi bivariat

Setelah melakukan uji hipotesis dan telah diketahui bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, selanjutnya dilakukan uji regresi bivariat. Uji regresi bivariat digunakan untuk melihat indikator-indikator mana yang paling dominan dalam mempengaruhi kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan pada bab sebelumnya, diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut :

Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Lampung tahun akademik 2015/2016, yang artinya kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi pada mahasiswa bimbingan konseling dalam kehidupan akademisnya.

Hasil nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, yang artinya hubungan tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama yaitu belajar

atau kuliah sehingga tingkat prokrastinasi akan rendah, sedangkan mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan kurang mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan diasumsikan banyak menunda-nunda atau prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Hendaknya menyadari bahwa prokrastinasi akan merugikan dirinya sendiri, sehingga mahasiswa diharapkan dapat memiliki kontrol diri yang baik serta dapat mengelola waktu dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penelitian bagi peneliti selanjutnya, dan peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik yang sama, diharapkan dapat memperkaya penelitian ini dengan meneliti hubungan antara prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor lain yang diduga berpengaruh atau berhubungan, seperti faktor motivasi beprestasi, lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan kondisi psikologis lainnya, guna memperkaya wawasan dalam dunia pendidikan dan khususnya bimbingan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asnawi, S. 2002. *Teori Motivasi (dalam Pendidikan Psikologi Industri dan Organisasi)*. Jakarta. Studia Press
- Azwar, S. 2004. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2004. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2004. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Basrowi dan Soenyono. 2007. *Metode Analisis Data Sosial*. Kediri: CV Jenggala Pustaka Utama
- Catrunada, L. 2011, <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>, diakses pada tanggal 10 Maret 2011
- Djamarah, S.B, 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fibriana, R. 2009. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fibrianti, I.D. 2009. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Ghufron, M. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Terhadap prokrastinasi akademik. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Ghufron, N.M. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta : Ar- Ruz Media
- Gunarsa. S (2003). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia

- Hadi, S. 1997. *Metodologi Research (jilid 1)*. Yogyakarta : Andi Offset
- Herasti, W. 2012. Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Jakarta : Universitas Gunadarma
- Kardjono. (2009). Pengendalian diri (*self control*) melalui *outdoor education*. *Disertasi* (Tidak Diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muharsih, L. 2008. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif pada Remaja di Jakarta Pusat. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia
- Muhid, A., Kholid,A., Syarief,A., Sucipto, M.H., dan Cholik, A. 2006. Hubungan *Self Control* Dan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik.. *Jurnal Paramedia, Vol. 7, No. 3. Surabaya*
- Muhid. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN sunan ampel surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18 (1), 113-119
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., dan Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Prima, A.P. 2007. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Depok. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Priyatno. 2010. *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta : Mediakom
- Rianse, U. & Abdi. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi : Teori dan Aplikasi*. Bandung : Alfabeta
- Rizki, S.A.2009. Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Sumatra Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Rumaini, 2006. Prokrastinasi akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan stress Mahasiswa.*Jurnal Psikologi*.Universitas Diponegoro volume 3 no 2
- Sarwono, S. (2006). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sukadji, dkk. 2001. *Sukses di Perguruan Tinggi*. Depok: Indonesia University Press

Steel, P. (2008). *The Nature Of Procrastination : A Meta Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self Regulatory Failure. Psychological Bulletin.*

Tondok, M.S. Ristyadi, H., Kartika, A. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima, Indonesian Psychological Journal Vol 24 No 1,*