

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
ANGKATAN 2016 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**(Skripsi)**

**Oleh :**

**Noven Azalia**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN ANGKATAN 2016 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Oleh

Noven Azalia

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan FKIP angkatan 2016. Metode penelitian bersifat kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 255 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 146 mahasiswa diambil dengan teknik *voluntary sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala baku *self control* dan skala baku prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan yang kuat antara *self control* dan prokrastinasi akademik, pada pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016.

**Kata kunci** : bimbingan dan konseling, prokrastinasi akademik, *self control*

## **ABSTRACT**

### **CORRELATION SELF CONTROL WITH ACADEMIC PROCRASTINATION STUDENTS OF THE SCIENCE EDUCATION MAJOR 2016 EDUCATION AND TEACHER TRAINING FACULTY LAMPUNG UNIVERSITY ACADEMIC YEAR 2018/2019**

**By**

**Noven Azalia**

*The problem in this research was the high level of student academic procrastination. This study aims to determine the correlation between self-control and academic procrastination for the students of the science education major of Education and Teacher Training Faculty (FKIP) at a batch of 2016. The research method was quantitative. The research population was 255 students and the sample was 146 students taken by a voluntary sampling technique. The data collection technique used a standard scale of self-control and the standard scale of academic procrastination. The data analysis technique used the Product Moment correlation. The results showed that there was a strong negative significant correlation between self-control and academic procrastination on the students of the science education major of Education and Teacher Training Faculty (FKIP) at a batch of 2016.*

**Keywords:** *academic procrastination, guidance and counseling, self control.*

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
ANGKATAN 2016 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN  
AKADEMIK 2018/2019**

Oleh

**NOVEN AZALIA**

**Skripsi**

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

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL*  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN ANGGKATAN 2016 FKIP  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN  
AKADEMIK 2018/2019**

Nama Mahasiswa

: **Noven Azalia**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **1513052022**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



  
**Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**  
NIP. 19550318 198503 1 001

  
**Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons.**  
NIP. 19810123 200604 1 003

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001



**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

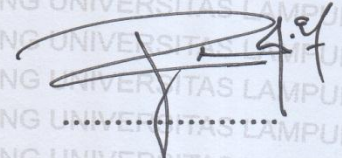
**Ketua**

**: Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**




**Sekretaris**

**: Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**



**Penguji**

**Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**

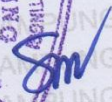


**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Fatuan Raja, M.Pd.**

**NIP. 19620804 198905 1 001**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Agustus 2019**



RIWAYAT HIDUP

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah:

Nama : Noven Azalia  
NPM : 1513052022  
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling/Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya jugak tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, September 2019



Noven Azalia  
NPM 1513052022

## RIWAYAT HIDUP



Noven Azalia lahir di Metro, pada 16 November 1997 dari pasangan bapak Suhendar Syam dan Ibu Yurdah. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari : Taman Kanak-Kanan (TK) Dharma Wanita Tatakarya lulus tahun 2003, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Tatakarya, diselesaikan pada tahun 2009, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Abung Surakarta diselesaikan pada tahun 2012, dan dilanjutkan ke Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Kotabumi diselesaikan pada tahun 2015. Pada tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah aktif pada beberapa organisasi yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) sebagai Sekretaris Bidang Ilmu Pendidikan (2017-2018), Forum Mahasiswa dan Alumni Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung (FORMABIKA) sebagai Sekretaris Bidang Ilmu Pendidikan dan Teknologi (2017-2018) dan Paguyuban Beasiswa Karya



Salemba Empat Unila (KSE UNILA) sebagai Kepala Bidang Pengabdian Masyarakat (2018-2019). Selanjutnya pada tahun 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengenalan Lapangan (PPL) di SMA MA'ARIF NU 5 Purbolinggo, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Tanjung Kesuma, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur.

## MOTTO

*“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”*

*(Thomas Alba Edison)*

*“Jika hidupmu berapi-api maka kamu harus siap terbakar.”*

*(Roben Azalia)*

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*

*Kupersembahkan karya kecilku ini untuk harta terbesarku  
didunia ini*

*Untuk Papa Suhendar Syam dan Mama Yurdah, terimakasih  
atas keringat, lantunan doa tiada henti, kasih sayang dan  
keikhlasan tiada pamrih.*

*Untuk Atuku tersayang Avina Oktarida Syam, Pembina Eka  
Aditya Junaidi, dan adik kesayangan yaya Muhammad  
Revaldi.*

*Terimakasih atas dukungan serta do'a-do'a yang senantiasa  
mengiringi langkahku.*

*Serta kepada almamaterku tercinta Universitas Lampung*



## SANWACANA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019.”

Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Terselesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Universitas Lampung.

4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Pembantu terima kasih telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas terima kasih telah begitu banyak memberikan saran, masukan, dan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan Ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
9. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
10. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku kepala jurusan Ilmu Pendidikan terima kasih telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
11. Motivasi terbesar, kedua orang tua tercinta Papa Suhendar Syam dan Mama Yurdah terima kasih banyak pa, ma atas kesabaran, semangat, dorongan, jerih payah, peluh keringat, yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan tanpa henti.

12. Untuk Kakakku Avina Oktarida Syam, Amd. Kep., dan Kakak Iparku Eka Aditya Junaidi, Amd. Kep., serta Adik saya, Muhammad Revaldi, terimakasih telah menjadi sumber semangat dan tidak pernah lelah mendengar cerita saya selama proses penyelesaian skripsi ini.
13. Sahabat-sahabatku di masa SD dan SMP, terima kasih telah mewarnai hari-hariku sejak 10 tahun yang lalu, semoga kita selalu bisa bersahabat sampai tua nanti.
14. Sahabat-sahabatku di masa SMA, Ayu Miranda Umar, Erlina Novianti, Intan Hartati dan terkhusus Alm. Sahro Rohma yang dulu bilang akan cuti kerja saat wisudaku semoga kamu tetap melihatku dari sana. Terimakasih atas semua semangat yang selalu kalian beri.
15. Sahabat-sahabat seperjuanganku di bangku kuliah Mia Elvira, Devy Anggraeny, Anggi Novriyani, Martha Shinta Damaiyanti Lubis dan Meitin Sari, terimakasih sudah menjadi tempat bersandar dan bercerita saat lelah.
16. Untuk semua teman-teman KKN Desa Tanjung Kesuma, Mbakyu Ester, Mbokde Noor, Okta Entis, Wana Elsa, Aldy, Engkur, Udo Jon, Maril, dan Dian, terima kasih telah menjadi teman satu atap selama 45 hari, kenangan kita takkan terlupakan.
17. Seluruh keluarga besar Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung terima kasih atas kebersamaan dan motivasinya selama ini.
18. Keluarga Besar Paguyuban Beasiswa Karya Salemba Empat Universitas Lampung, terimakasih telah memberi banyak pengalaman berharga.
19. Keluarga Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, terimakasih karena kalian masa-masa kuliahku menjadi sangat berwarna.



20. Adik-adik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016 Prodi BK, PGSD, PGPAUD dan Penjaskesrek yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu dan dukungannya dalam penelitian di Jurusan Ilmu Pendidikan.

21. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih.

22. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, Agustus 2019

Penulis,

Noven Azalia

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	8
C. Ruang Lingkup .....	9
D. Kerangka Pemikiran .....	10
E. Hipotesis Penelitian .....	12
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi Akademik.....	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2. Aspek-aspek dan Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	15
3. Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	20
B. <i>Self Control</i> .....	21
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	21
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	23
3. Aspek-aspek <i>Self Control</i> .....	25
C. Hubungan antara <i>Self Control</i> Dengan Prokrastinasi Akademik .....	26
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. <u>Metode Penelitian</u> .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	29
1. Variabel Penelitian .....	29
2. Definisi Operasional .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	33
1. Validitas Instrumen.....	33
2. Reliabilitas Instrumen.....	34
H. Teknik Analisis Data .....	35

<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Prosedur Penelitian.....	36
1. Persiapan Penelitian .....	36
2. Pelaksanaan Penelitian .....	36
B. Analisis Hasil Penelitian .....	38
1. Uji Normalitas Data Self Control.....	38
2. Uji Normalitas Data Prokrastinasi Akademik.....	40
3. Uji Linieritas .....	41
4. Uji Hipotesis.....	42
C. Pembahasan .....	45
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
1. Bagi Mahasiswa .....	54
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	54
3. Bagi Lembaga .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Rentang Koefisien Reliabilitas .....	35
Tabel 4.1 Kriteria Self Control.....	37
Tabel 4.2 Kriteria Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 4.3 Tabel Pengujian Normalitas Data Self Control.....	39
Tabel 4.4 Tabel Pengujian Normalitas Data Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis .....	42
Tabel 4.7 Klasifikasi Korelasi.....	43

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 Kerangka Pikir.....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Skala <i>Self Control</i> .....	58
Lampiran 2. Skala Prokrastinasi Akademik.....	61
Lampiran 3. Uji Validitas Skala <i>Self Control</i> .....	64
Lampiran 4. Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik .....	66
Lampiran 5. Uji Reliabilitas <i>Self Control</i> .....	70
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik .....	72
Lampiran 7. Uji Linieritas.....	73
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	74
Lampiran 9. Hasil Penelitian <i>Self Control</i> .....	75
Lampiran 10. Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik .....	80
Lampiran 11. Surat Pernyataan Kesiapan Penggunaan Skala.....	85
Lampiran 12. Tabel Isaac Michael.....	87
Lampiran 13. Tabel $\chi^2$ .....	88
Lampiran 14. Tabel t.....	89
Lampiran 15. Tabel r.....	93
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian .....	98



## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Belajar merupakan salah satu proses perkembangan hidup manusia. Djamarah (2008) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang menjadi lebih baik. Selain itu, Lefudin (2017) menyebutkan bahwa belajar sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungannya. Belajar merupakan proses berkelanjutan pada peserta didik dari tidak tahu menjadi tahu, dan tidak bisa menjadi bisa. Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2003) bahwa belajar ialah suatu proses untuk memperoleh suatu usaha perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Dapat diartikan bahwa proses belajar berlangsung secara aktif dengan melibatkan perubahan beberapa aspek. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari belajar. Jadi, didalam pendidikan terdapat sebuah proses belajar-mengajar yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dengan peraturan yang telah diatur oleh pemerintah. Dari proses tersebut

akan memunculkan sebuah hasil dari belajar yang baik ataupun buruk. Hasil dari belajar tersebut bisa dalam bentuk nilai atau raport yang diberikan dengan melalui serangkaian ujian.

Adapun faktor untuk mencapai hasil belajar yang optimal terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, misalnya suasana belajar, fasilitas, lingkungan serta sumber pembelajaran. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa, yaitu minat, sikap belajar, dan motivasi dalam belajar. Diperlukan berbagai upaya untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Upaya-upaya tersebut yaitu meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar dan menggunakan strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajar.

Belajar tidak selalu berjalan baik, terdapat berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses belajar, hambatan tersebut antara lain kejenuhan dalam belajar, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, keadaan fisiologis, dan faktor teman sebaya.

Salah satu cara untuk mendapatkan hasil belajar yang baik adalah dengan tidak adanya kegiatan menunda-nunda tugas belajar. Kegiatan menunda tugas ini disebut dengan prokrastinasi. Menurut Ghufroon & Risnawita (2017). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.

Prokrastinasi bisa saja terjadi apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dan tidak kunjung selesai sehingga ia lelah atau bosan untuk melanjutkan pekerjaan tersebut. Menurut Ghufron & Risnawita (2017) Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan terus menunda-nunda tugas tersebut baik secara beralasan ataupun tidak berarti telah melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, namun individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugasnya secara baik.

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan mengerjakan tugas hingga menjelang waktu dikumpulkan atau bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan. Hal ini disebabkan karena adanya kebosanan dalam mengerjakan tugas dan faktor-faktor lainnya.

Salah satu dampak dari penundaan tugas ini adalah kurang optimalnya prestasi akademik yang diraih.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di lingkungan kuliah mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan, terdapat banyak mahasiswa yang tidak serius dalam proses perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan, sering tidak selesai dalam mengerjakan tugas, tidak dapat menolak ajakan teman untuk bermain dibanding mengerjakan tugas, sering mengganggu teman dan sering bertindak tanpa memikirkan efek kedepannya juga terdapat banyak mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen pada jauh hari sehingga harus mengerjakan tugas di lingkungan kampus. Maksud dari tidak serius dalam proses pembelajaran adalah saat proses pembelajaran mahasiswa tidak mendengarkan materi yang diberikan oleh dosen dan mengerjakan hal-hal yang menurut mereka lebih menarik misalnya mengobrol dan bermain *handphone*.

Saat peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa jurusan ilmu pendidikan yaitu mahasiswa BK, PGSD, PGPAUD dan Penjaskesrek, responden menyebutkan bahwa mereka merasa waktu untuk mengumpulkan tugas masih lah lama jadi mereka mengerjakan hal lain dahulu dibandingkan mengerjakan tugasnya. Selain itu, responden juga mengatakan bahwa alasan terbesar ia tidak mengerjakan tugas adalah dikarenakan malas dan alasan lainnya adalah tidak mengerti materi tugas yang diberikan. Hal ini menyebabkan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Responden menyebutkan bahwa alasan lainnya adalah ia

hendak membuat tugas dengan baik, jika dikerjakan terburu-buru maka tugas yang dihasilkan tidak akan sempurna.

Mahasiswa angkatan 2016 berada pada tahap dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Hurlock (2012) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Dewasa awal adalah masa kematangan fisik dan psikologi. Adapun ciri dari dewasa awal adalah memiliki orientasi pada tugas, memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien serta mampu mengendalikan perasaan pribadi.

Kenyataan dilapangan yang ditemukan adalah bahwa mahasiswa angkatan 2016 sudah memiliki kematangan fisik namun kurang dalam aspek psikologi, kurang berorientasi pada tugas dan lebih banyak melakukan penundaan tugas, dan tidak mampu mengendalikan diri.

Perilaku prokrastinasi akademik berpengaruh besar pada pencapaian prestasi mahasiswa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang mahasiswa untuk mencapai prestasi yang optimal, diantaranya adalah lingkungan sekolah, dan lingkungan rumah, kepribadian, dan kontrol diri. *Self control* atau kontrol diri ialah serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* merupakan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah positif. *Self control* sangat berperan terhadap proses dan prestasi belajar individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syamsud

Dluha pada tahun 2016 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul Pengaruh Perfeksionisme, *Achievement Goal Orientation* dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa termasuk tinggi, yaitu dari 220 mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian diketahui 52,30% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi yang tinggi, dan sebesar 47,70% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi rendah.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi kemungkinan besar memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Hal ini disebabkan mahasiswa mampu menetapkan tujuan untuk proses pembelajaran mereka sehingga perilaku menunda tugas dapat dihindari.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian di Universitas Lampung yaitu “Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019.”

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah dikampus.
- b. Terdapat mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh dosen.
- c. Terdapat mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas.
- d. Terdapat mahasiswa yang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan



daripada belajar dan mengerjakan tugas

- e. Terdapat mahasiswa yang bermain *handphone* ketika perkuliahan berlangsung atau mengobrol dengan teman.
- f. Terdapat mahasiswa yang sering mengganggu teman.
- g. Terdapat mahasiswa yang berbicara dan melakukan suatu hal tanpa difikirkan terlebih dahulu.
- h. Terdapat mahasiswa yang sulit menahan diri untuk melakukan sesuatu.

### **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019.”

### **4. Perumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan banyak mahasiswa yang mengerjakan aktivitas yang menurut mereka lebih menarik daripada belajar. Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2016.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### a. Secara teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan bimbingan konseling dan menambah referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang menguji masalah *self control* mahasiswa dengan prokrastinasi akademik.

#### b. Secara praktis

Adapun manfaat praktis bagi Lembaga dan bagi mahasiswa yaitu:

#### (1) Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi dalam menyusun kebijakan-kebijakan akademik dan pendukung lainnya yang dapat menekan laju tingkat prokrastinasi akademik dan semakin mengoptimalkan *self control* pada mahasiswa.

#### (2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik dengan penerapan *self control* bagi kegiatan akademiknya sehingga

mahasiswa dapat mencapai kesuksesan akademiknya.

### **3. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan atau manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

- a. Bagi mahasiswa, dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran dan acuan dalam pemahaman tentang *self-control* dan prokrastinasi akademik.
- b. Bagi pembaca, memberikan masukan kepada peneliti lain yang akan meneliti masalah *self-control* dan prokrastinasi akademik.
- c. Bagi penulis, ilmu ini merupakan pengembangan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang *self-control* dan prokrastinasi akademik.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar lebih jelas dan penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

#### **1. Ruang Lingkup Ilmu**

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling.

#### **2. Ruang Lingkup objek penelitian**

Objek penelitian ini adalah hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik.

### **3. Ruang Lingkup Subjek**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan.

### **4. Ruang Lingkup Wilayah**

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

### **5. Ruang Lingkup Waktu**

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2018/2019.

## **D. Kerangka Pemikiran**

Pendidikan merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia. Salah satu proses penting dalam pendidikan adalah belajar. Proses belajar ideal merupakan kegiatan untuk mengubah individu dari yang tidak tahu menjadi tahu melalui proses stimulus dan respon.

Proses belajar tidak selalu ideal, terdapat berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses belajar, salah satunya adalah penundaan dalam mengerjakan tugas, penundaan tugas ini bisa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian

pada mahasiswa.

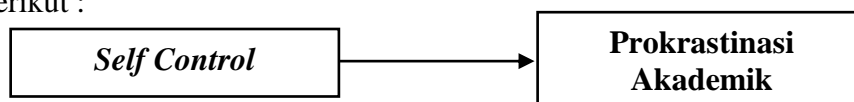
Prokrastinasi akademik yang tinggi akan berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Ciri dari mahasiswa dengan prokrastinasi akademik adalah menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi antara lain kecemasan, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stres dan kelelahan.

Salah satu hal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dengan adanya *self control* atau kontrol diri. Ghufroon dan Risnawita (2017) mengemukakan bahwa *self control* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan suatu untuk bertindak.

Melalui kemampuan *self control* yang baik, individu akan mampu mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi didorong, dan diancam seperti yang dialami pada waktu anak-anak. Berdasarkan uraian di atas, muncul kerangka pikir untuk melihat apakah

terdapat hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun akademik 2018/2019. Untuk lebih memperjelas maka kerangka pikir digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1.1 Kerangka pikir penelitian**

### **E. Hipotesis**

Hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sesuai dengan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian yang di ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016 FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019, semakin rendah *Self Control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hipotesis penelitian diatas, maka peneliti merumuskan hipotesis stastistik sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat hubungan antara *Self Control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016, FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2018/2019

Ha: Terdapat hubungan antara *Self Control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016, FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2018/2019



## II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Hubungan *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019.” maka peneliti menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan Prokrastinasi Akademik, *Self-Control* dan hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self control*. Yang meliputi pengertian, faktor dan aspek dalam prokrastinasi akademik serta *self control*.

### 1. PROKRASTINASI AKADEMIK

#### A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penunda-nundaan tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik, misalnya menunda mengerjakan pekerjaan rumah hingga batas waktu yang ditentukan bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawita, 2017). Dapat dikatakan bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan penundaan pengerjaan tugas sampai hari selanjutnya.

Perilaku prokrastinasi adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi. Menurut Ellis & Knaus (2002) prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Salomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan menunda mengerjakan tugas secara sengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif.

Terdapat aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Hal ini sesuai dengan pendapat Burka dan Yuen (2008), yang mengatakan bahwa

“seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna.”

Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan yang irrasional.

Prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Ghufron & Risnawita (2017) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal

dalam mengerjakan tugas. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

## **B. Aspek-aspek dan Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

Terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik. Ghufron & Risnawita (2017) mengemukakan aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu :

a. Aspek internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

### **1. Kondisi Fisik Individu**

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator

sering terdapat pikiran-pikiran yang irrasional.

## 2. Kondisi Psikologis Individu

Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

- b. Aspek eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

### 1. Gaya Pengasuhan Orangtua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.

### 2. Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain adalah aspek internal dan eksternal. Aspek internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan aspek eksternal meliputi pola asuh orang tua dan lingkungan.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain: (1) Perfeksionis, (2) Kurang percaya diri, dan (3) Penghindaran pada tugas.

Selain itu terdapat ciri lain dari prokrastinasi menurut ahli. Ferrari, Johnson & McCown (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan

batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Salomon dan Rothblum (1984) membagi prokrastinasi akademik menjadi enam jenis, yaitu:

1. Menulis

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan dalam



menyelesaikan tugas menulis, seperti makalah atau skripsi.

2. Belajar untuk menghadapi ujian

Tugas belajar untuk menghadapi ujian meliputi penundaan belajar sampai mendekati waktu ujian berlangsung.

3. Membaca

Tugas membaca meliputi penundaan dalam membaca materi perkuliahan.

4. Administrasi

Tugas administrasi meliputi penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi yang berkaitan dengan perkuliahan.

5. Menghadiri pertemuan

Tugas menghadiri pertemuan meliputi penundaan dalam mengikuti perkuliahan dan bimbingan dengan dosen.

6. Aktifitas di Kampus secara umum

Aktifitas akademik secara keseluruhan meliputi penundaan mengerjakan atau menyelesaikan kegiatan-kegiatan kampus di luar perkuliahan seperti ekstrakurikuler dan organisasi di bawah naungan kampus.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan selain itu ciri lainnya adalah individu terlalu perfeksionis dan kurang percaya diri.

### C. Faktor-faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain (Burka & Yuen 2008) :

“Konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan 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.”

Terdapat banyak faktor penyebab prokrastinasi akademik seperti dijelaskan diatas. Ahli prokrastinasi di Indonesia, Ghufron & Risnawita (2017) juga mengkategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut dibagi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal.

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik dan psikologis individu.
- b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari pola asuh orang tua dan lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi antara lain kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri atau penghargaan rendah

pada diri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stres dan kelelahan dan faktor internal serta eksternal.

## **2. SELF CONTROL**

### **A. Pengertian *Self Control***

Kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas sikap yang dimiliki individu. Tingkah laku kontrol diri, menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan mampu membedakan mana yang baik dan yang tidak baik dalam bertindak.

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai *Self Control*. Menurut Tangney, Baumister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta mencegah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut. Jadi *self control* merupakan kemampuan untuk menahan diri untuk melakukan sesuatu dengan cara mengubah respon.

Kontrol diri sendiri dianggap sebagai kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik dan sesuai antara diri dengan dunia. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2003), yaitu:

“Pengendalian diri (*self control*) adalah individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka dapat menjalani kehidupan dengan baik. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat

diterima dan tidak dapat diterima sehingga dapat membimbing perilakunya untuk menunda pemenuhan kebutuhannya.”

Seseorang yang memiliki *self control* adalah merupakan pengendalian tingkah laku yang mengandung pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. *Self control* adalah kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah positif.

Kontrol diri sendiri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Hurlock (2012) mengemukakan bahwa :

“kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi didorong, dan diancam (hukuman) seperti yang dialami pada waktu anak-anak.”

Kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas sikap yang dimiliki individu. Ghufroon & Risnawita (2017) mengemukakan bahwa *self control* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan suatu untuk bertindak. Berdasarkan pendapat di atas *self control* adalah keinginan individu dalam menahan dorongan-dorongannya yang bertentangan dengan tingkah laku individu yang tidak baik yang tidak sesuai dengan norma dan

sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian dan penjelasan tentang *self control* diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self control* merupakan suatu usaha dalam mengendalikan perilaku dan merespon atau memutuskan sesuatu tindakan dengan mempertimbangkan segala dampak atau konsekuensi yang akan terjadi.

### **B. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control***

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, *self control* dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Ghufron & Risnawita (2017) menyebutkan faktor-faktor *self control* sebagai berikut:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

#### 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan

keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan dapat mengendalikan perilaku mereka. Dalam mengontrol diri seseorang, seorang tua dianjurkan menerapkan sikap *self control* terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap *self control* terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga yang diterapkan oleh orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri yang baik sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Faktor yang mempengaruhi *self-control* adalah yang bersumber dari faktor eksternal dan internal, hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2012) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self control* antara lain:

Faktor internal yang mempengaruhi *self-control* seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Apabila orangtua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orang tua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila melakukan perbuatan yang menyimpang dari aturan yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak, akan menjadi kontrol bagi dirinya. Teladan dan contoh sangat penting, orangtua yang tidak mampu dan tidak mau

mengontrol emosi terhadap anak akan semakin memperburuk keadaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-control* adalah yang bersumber dari faktor eksternal dan internal yaitu faktor keluarga, faktor usia, dan kematangan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu memprioritaskan segala sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya serta mampu mengendalikan diri dan pikirannya untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan.

### **C. Aspek – Aspek *Self Control***

Terdapat tiga aspek dalam kemampuan mengontrol diri menurut Tangney, Baumister, dan Boone (2004), yaitu :

#### **A. *Breaking Habits* (Melanggar Kebiasaan)**

*Breaking Habits* atau melanggar kebiasaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan melakukan perilaku diluar dari kebiasaan yang sering dilakukannya. Hal ini berarti individu melakukan perilaku yang melanggar nilai atau norma dan peraturan yang berada disekitarnya. Individu dengan *breaking habits* kurang mampu mengendalikan masalah dalam dorongan dirinya untuk bisa mematuhi nilai atau norma dan peraturan yang ada disekitarnya.

#### **B. *Resisting Temptation* (Menahan Godaan)**

*Resisting Temptation* atau menahan godaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam menahan godaan. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *resisting temptation* mampu



memberikan perhatiannya pada suatu pekerjaan yang sedang dilakukan.

### C. *Self-Discipline* (Disiplin Diri)

*Self-discipline* atau disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri untuk mengontrol diri individu. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek yang mempengaruhi adanya kontrol diri pada siswa yaitu aspek melanggar kebiasaan, menahan godaan, dan adanya disiplin diri.

### 3. **Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik**

Mahasiswa memiliki kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Salah satu tujuan yang harus dicapai dalam proses pembelajaran adalah mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas secara tepat waktu. Maka dari itu penting sekali untuk memiliki *self control* yang baik.

Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki *self control*, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Perbedaan tingkatan inilah yang menyebabkan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas sikap yang dimiliki individu. Ghufroon & Risnawita (2017) mengemukakan bahwa *self control* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan

suatu untuk bertindak.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Secara umum seseorang yang mempunyai *self control* yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sedangkan seseorang yang mempunyai *self control* rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan serta banyak melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif seperti waktu yang terbuang sia-sia, kurang siap menghadapi ujian, kecemasan meningkat, terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, bahkan bila tugas dapat diselesaikan pun kemungkinan besar menjadi tidak maksimal, dan prestasi akademik menurun. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, serta menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mengembangkan dirinya secara maksimal.

Oleh karena itu, dengan adanya *self control* diharapkan mahasiswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditujukan untuk pencapaian tujuan belajar dengan melakukan perencanaan secara terarah, sehingga prokrastinasi akademik dapat lebih diminimalisir. Jadi, antara *self control* dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi *self control* mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. begitupun sebaliknya.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

#### **A. Metode Penelitian**

Dalam sebuah penelitian seorang peneliti diharuskan menggunakan sebuah metode penelitian, Sukardi (2008) mengatakan bahwa metodologi penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan guna menjawab permasalahan yang hendak diteliti. Terdapat dua metode penelitian yaitu Kualitatif dan kuantitatif. Menurut Moleong (2006) Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Oleh karena itu, penelitian kualitatif mampu mengungkap fenomena fenomena pada suatu subjek yang ingin diteliti secara mendalam. Sedangkan penelitian kuantitatif adalah menurut Sugiyono (2017) adalah :

“Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti

pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode penelitian Korelasional, Menurut Arikunto (2010), penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No 1. Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2018/2019.

## **C. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan salah satu hal yang tidak dapat terlepas dalam setiap jenis penelitian, seperti yang diungkapkan Suryabrata (2015) yang menyebutkan bahwa variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Menurut Sugiyono (2017) variable

penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi variabel penelitian merupakan konsep jenis yang menjadi perhatian dalam penelitian.

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah *Self Control*.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau variabel terpengaruh. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah Prokrastinasi Akademik.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini :

1. *Self Control*

*Self Control* adalah kemampuan individu dalam proses-proses fisik, psikologis seseorang dalam mengendalikan emosi dan mengubah respon dalam dirinya untuk mengendalikan dorongan-dorongan (impuls-impuls) yang ada untuk menekan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut agar mengarah pada perilaku yang

lebih baik.

Adapun indikator dari *self control* yaitu :

- a. *Breaking Habits* (Melanggar Kebiasaan)
- b. *Resisting Temptation* (Menahan Godaan)
- c. *Self-Dicipline* (Disiplin diri)

#### 1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh individu secara sadar. Adapun indikator dalam prokrastinasi akademik adalah :

- a. Menunda tugas menulis
- b. Menunda belajar untuk menghadapi ujian
- c. Menunda tugas membaca
- d. Menunda tugas administrative
- e. Menunda menghadiri pertemuan
- f. Menunda kinerja akademik secara keseluruhan

### **E. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi

Terdapat populasi dan sampel dalam penelitian. Populasi menurut Sugiyono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa-mahasiswi jurusan ilmu pendidikan angkatan 2016 yaitu program studi Bimbingan

dan Konseling, PG-PAUD, Penjaskesrek dan PGSD Kampus Pusat dengan jumlah 255.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian bersifat *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana kemungkinan setiap objek penelitian untuk terpilih tidak dapat diketahui atau tidak dapat dihitung.

Sampel diambil berdasarkan teknik *Voluntary Sampling*. Pada metode penentuan sampling sukarela (*volunteer*) ini, pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebesar 146 mahasiswa dari 255 populasi.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala.

Skala berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan variabel penelitian. Menurut Azwar (2013) Skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tersebut melalui respon terhadap pernyataan tersebut. Skala *self control* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala baku yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004) yang juga diadaptasi oleh peneliti Nissa Ershanti (2016) dengan judul “Jenis

Kelamin sebagai Moderator Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa.” dan Untuk mengukur prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan 18 item dari alat ukur yang dikembangkan oleh Salomon Dan Rothblum (1984) yaitu *Procrastination Academic Scale-Student* (PASS) yang juga digunakan oleh peneliti Urfi Aulia Diena Oktavia (2015) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self Determination* Terhadap perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.”

### **G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

#### **1. Validitas**

Untuk mendapatkan alat pengumpul data yang baik perlu dilakukan perhitungan validitas terhadap instrumen yang akan digunakan sebagai metode penelitian. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu ditryoutkan (diuji cobakan). Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrumen yang digunakan tersebut sudah valid dan reliabel atau belum.

Penelitian ini menggunakan validitas dari skala *self control* Nissa Ershanti (2016) menggunakan validitas konstruk dimana tidak ada item yang



digugurkan. Skala Urfi Aulia Diena Oktavia (2015) juga menggunakan validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil semua item dinyatakan valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2010) menyatakan realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu instrument yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula.

Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang mana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach*  $\geq 0,60$ .

Reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Perhitungan menggunakan SPSS) uji reliabilitas dilaksanakan kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni dengan jumlah 100 orang maka didapat reliabilitas 0,864. Sedangkan pada skala prokrastinasi, uji reliabilitas dilaksanakan kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni dengan jumlah 100 orang dan didapat reliabilitas sebesar 0,725. Dapat disimpulkan bahwa kedua skala memiliki tingkat reliabilitas tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena dianggap sudah baik.

Tabel 3.1 Rentang Koefisien Reliabilitas (Arikunto, 2010)

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,80-1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60-0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40-0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20-0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00-0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Selanjutnya untuk mengukur derajat atau tingkat hubungan antara dua variabel yaitu variabel *self control* (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y) digunakan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal, dan linier. Setelah itu dilakukan uji *korelasi product moment* dengan rumus :

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

Rumus *korelasi product moment*

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi antara X dan Y

$\Sigma x$  : Jumlah skor butir masing-masing item

$\Sigma y$  : Jumlah skor butir masing-masing item.

N : Jumlah Responden

$\Sigma x^2$  : Jumlah Kuadrat butir

$\Sigma y^2$  : Jumlah kuadrat total.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Control* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019. Hasil perolehan korelasi *self control* dan prokrastinasi akademik sebesar  $r_{hitung} - 0,618 > -0,1625 r_{tabel}$ , artinya Semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi akademik. Dan sebaliknya, semakin tinggi *self control*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

Faktor yang mempengaruhi *self-control* siswa tidak berada pada kategori tinggi adanya pengaruh faktor internal (dari dalam diri individu) yaitu usia, dan faktor eksternal (lingkungan individu) yaitu pola asuh orangtua. Dan pada perilaku prokrastinasi akademik yang demikian pula berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh faktor *fear of failure*.

### B. Saran

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini. Namun peneliti berharap keterbatasan tersebut dapat menjadi pembelajaran untuk diri peneliti sendiri dan peneliti lain.

### 1. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negative yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik. Dengan adanya informasi ini diharapkan semua mahasiswa terutama lebih meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan keyakinan dalam diri sehingga dapat mengontrol dirinya lebih baik terutama dalam hal mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, afeksi serta mengontrol keputusannya agar dapat menghindari melakukan prokrastinasi akademik.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang psikologi pendidikan khususnya tentang prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas diharapkan dapat terus berkembang dan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas yang ada. Untuk kedepannya bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti menggunakan *cluster sampling* dimana penelitian lebih spesifik mendata per area program studi. Atau jika ingin memperoleh hasil yang lebih mendalam, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif.

### 3. Bagi Lembaga

Diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self-control* dengan memberikan layanan penguasaan konten, informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu atau klasikal agar mahasiswa lebih termotivasi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu serta meminimalisir perilaku prokrastinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N & Mahardayani. I. H., 2008. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Konseling Gusjigang. 2: 65-71*
- Anggreani, P. D. 2008. Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. (Skripsi). Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, Syaifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar, Yogyakarta
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Da Capo Press, Cambridge.
- Djamarah, Syaiful. 2008. *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Dluha, M. Syamsud. 2016. Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengukuran Psikolog dan Pendidikan Indonesia. 6: 30-32*
- Ellis. A., & Knaus, W.J. 2002. *Overcoming Procrastination*. McGraw-Hill, New York.
- Ershanti, Nissa. 2016. Jenis Kelamin sebagai Moderator Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa. (Skripsi). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Ferrari, Johnshon dan McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press, New York.
- Ghufron. M. N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang tua terhadap Prokrastinasi Akademik. (Tesis). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Ghufron, M. N. & Risnawita R. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Gufon, Rojil. 2010. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. (Skripsi). Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.

- Hurlock, E. B. 2012. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi kelima)*. Erlangga, Jakarta.
- Ilfiandra. 2009. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 1:10-13
- Lefudin. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Majid, Akhlis, N. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI IAIN Salatiga. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. 1: 5-7.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mugista, Mellysha Aji. 2014. Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Muhid, A. 2009. Hubungan antara Self Control dan Self Efficacy dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 18:23-32
- Oktavia, Diena, AU. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Determination Terhadap perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Erlangga, Jakarta.
- Sarwono, Jonathan. 2009. *Statistik itu Mudah*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. E. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1: 503-509.
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sujarweni, V. W., & Endaryanto, P. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 2015. *Metodologi Penelitian*. Rajawali, Jakarta.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72(2): 271-282.