

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN
KONTROL DIRI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN GURU
SEKOLAH DASAR FKIP UHAMKA 2017**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
Dwi Rahmi Winarsih
1601015071**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP UHAMKA 2017.

Nama : Dwi Rahmi Winarsih

NIM : 1601015071

Setelah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi, dan direvisi sesuai saran penguji.

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

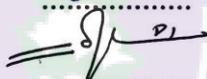
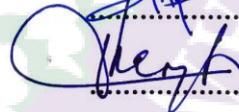
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

Hari : Sabtu

Tanggal : 5 September 2020

Tim Penguji

	Nama Jelas	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dra. Asni, M.Pd., Kons		27/10-2020
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd		10/11-2020
Pembimbing	: Dr. Rahmiwati Marsinun, B.A, M.Si., Kons		27/10-2020
Penguji I	: Dwi Dasalinda, M.Pd.		10/10-2020
Penguji II	: Hj. Titik Haryati, Dr., M.Pd.		9/10-2020

Disahkan Oleh,

Dekan




Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd
NIDN 0317726903

ABSTRAK

Dwi Rahmi Winarsih : 1601015071. “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar UHAMKA 2017”. Skripsi. Jakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka 2020.

Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik saat tugas yang diberikan sulit, menganggap belum *dateline*, menganggap bisa mengerjakan dengan cepat. Kenyatannya mahasiswa menunda-nunda tugas dengan melakukan aktifitas lain hal tersebut dipengaruhi oleh kontrol diri. Kontrol diri yang rendah mengakibatkan prokrastinasi akademik yang tinggi dan sebaliknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Metode penelitian ini kuantitatif asosiatif. Populasi berjumlah 300 mahasiswa. Sampel berjumlah 75 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *random sampling* dengan model *simple random sampling*. Jenis instrumen berupa skala angket. Hasil olahan data menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa dalam kategori sedang yaitu sebanyak 71 mahasiswa dan sebesar 93,7%, lalu hasil dari olahan data kontrol diri dalam kategori sedang yaitu sebanyak 43 siswa dan sebesar 57,3%. Terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri dengan tingkat hubungan sedang artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya, maka semakin rendah kontrol dirinya dan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,475 serta nilai signifikasnsi kedua variable $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : Prokrstinasi Akademik, Kontrol Diri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II PEMBAHASAN	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	8
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	10
4. Factor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	11
5. Pengertian Kontrol diri	13

6. Jenis-jenis Kontrol Diri	14
7. Aspek-aspek Kontrol Diri	15
8. Fungsi Kontrol Diri	16
9. Factor-faktor yang mempengaruhi	16
10. Penelitian Yang Relevan	17
11. Kerangka Berfikir	19
12. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Metode Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
3. Teknik pengambilan sampel	25
4. Ukuran Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Instrumen variable Terkait	27
a. Definisi konseptual Prokrastinasi Akademik	27
b. Definisi operasional Prokrastinasi Akademik	28
c. Jenis instrumen	29
d. Kisi-kisi skala Prokrastinasi Akademik	31
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan reabilitas	33

2. Instrumen Variabel Bebas	
a. Definisi konseptual Kontrol diri	39
b. Definisi operasional Kontrol Diri	39
c. Jenis instrumen	40
d. Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri	41
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan reabilitas	42
F. Teknik Analisis Data.....	48
1. Deskripsi Data	50
2. Pengujian Persyaratan Analisis	50
3. Pengujian Hipotesis.....	50
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi	54
B. Uji Persyaratan Analisis.....	71
1. Uji Normalitas.....	71
2. Uji Linearitas	72
C. Pengujian Hipotesis	72
D. Pembahasan.....	74
E. Keterbatasan penelitian	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Simpulan	79
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dalam perkuliahannya dituntut untuk mengerjakan berbagai tugas akademik. Tugas-tugas tersebut diharapkan dapat dikerjakan tepat waktu, namun mahasiswa sering kali dihadapkan oleh permasalahan baik akademik maupun non akademik. Hal ini yang menyebabkan kurangnya konsentrasi dan minat mahasiswa terhadap tugas-tugas. Tugas yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu menimbulkan penundaan atau keterlambatan penyelesaiannya. Penundaan tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Ghufron dan Risnawita (2017:95) menyatakan “prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas”. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Stell (2007) dalam (Syarifan Nurjan 2020:62) menyatakan bahwa 80% sampai 95% siswa maupun mahasiswa terbebit dalam penunudaan tugas, dan dari jumlah tersebut ada sekitar 75% yang menganggap dirinya sebagai prokrastinator. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti pada beberapa mahasiswa bahwa Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 diperoleh bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik saat tugas yang diberikan sulit dan banyak hal ini membuat mahasiswa menjadi malas untuk mengerjakan dan memilih menunggu teman mengerjakan agar bisa mendapat contekan. Lalu ada pula

yang menganggap tugas tersebut belum *dateline* menjadikan mahasiswa melakukan aktifitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas akademik dan ada yang belum paham mengenai tugas tersebut jadi tidak dikerjakan. Aktifitas lain ini seperti bermain hp, berkumpul bersama teman, tidur, jalan-jalan ke mall, nongkrong dan sibuk melakukan aktifitas lain. Selanjutnya ada yang menganggap bisa mengerjakan dengan cepat, namun kenyataannya terburu-buru dalam pengerjaannya dan hasilnya menjadi kurang maksimal. Lalu mahasiswa juga mengungkapkan tugas-tugas yang biasa di tunda yaitu tugas pembuatan video mengajar, tugas membuat cerpen atau puisi, tugas membuat makalah dan tugas proposal penelitian.

Jika hal-hal tersebut terus berlanjut maka dipastikan akan berdampak negative bagi mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa mengerjakan tugas secara deadline dengan system kebut semalam (sks) . Hal inilah yang membuat tugas-tugas akademik mahasiswa tidak dikerjakan dengan maksimal dan hasilnya buruk, jika hasilnya buruk maka mahasiswa itulah yang akan mendapatkan dampak negatifnya, seperti nilainya menjadi jelek dan dosen tidak menyukai hasil kerjanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferrari. Menurut Ferrari (dalam Ghufron 20017:158) menyatakan perilaku prokrastinasi akademik dapat berakibat negatif yaitu banyak waktu yang akan terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai karena *deadline*, bahkan mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

Ada beberapa factor yang memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017:165) menyatakan “berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri”. Ferrari (1995:34) mengatakan terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi, seperti kelelahan, *self-efficacy*, tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang, rendahnya self-control, motivasi yang rendah, dan kondisi lingkungan lenient (pengawasan rendah). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menarik sebuah variabel yang memiliki hubungan dan termasuk ke dalam salah satu bentuk kondisi psikis seseorang, variabel tersebut adalah kontrol diri.

Calhoun dan Acocella (1990: 103) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. 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 menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Menurut Averill (dalam Ghufron & Rismawati, 2017:29) menyebut kontrol diri terbagi atas tiga aspek yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan. Orang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung

dapat memenuhi ketiga aspek yaitu sebaliknya ketika seseorang memiliki kontrol diri yang buruk maka aspek tersebut tidak dapat terpenuhi dengan baik.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat, mengarah pada perilaku yang lebih utama seperti mampu menentukan mana pekerjaan yang prioritas yang mana yang bukan serta dapat mengerjakan tugas dengan baik. Jadi jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, maka kemungkinan individu tersebut memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, dan sebaliknya jika individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan prokrastinasi individu tersebut rendah., sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas. Hasil penelitian oleh Aini & Mahardayani (dalam Samuel Zwageri (2018:6) mengemukakan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mampu dengan segera menyelesaikan skripsi tersebut dengan baik dan jika seorang mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang rendah ia akan sering untuk menunda-nunda dan lebih berminat dengan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan tentunya tidak bermanfaat untuk skripsi tersebut.

Berdasarkan yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol diri Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP UHAMKA 2017

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang, penulis mengidentifikasi masalah penelitian yaitu:

1. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya
2. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi
3. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah
4. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 memiliki kontrol diri rendah
5. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 memiliki kontrol diri tinggi
6. Mahasiswa PGSD FKIP UHAMKA 2017 memiliki hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi pada masalah prokrastinasi akademik yang dilakukan Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP UHAMKA 2017 yang berhubungan dengan kontrol diri.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan prokrastinasi akademik dengan kontrol diri Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP UHAMKA 2017?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian bagi :

a) Manfaat Teoritis

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan hubungan prokrastinasi akademik dengan kontrol diri mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP UHAMKA 2017

b) Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Guru sekolah Dasar FKIP UHAMKA. 2017
2. Hasil penelitian bagi dosen, diharapkan dapat membantu meningkatkan akademik dan kontrol diri mahasiswa Pendidikan Guru sekolah Dasar FKIP UHAMKA. 2017
3. Hasil penelitian bagi prodi BK, diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya menanggulangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Guru sekolah Dasar FKIP UHAMKA. 2017
4. Hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan referensi terhadap penelitian yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Said Hasan Basri (2017) *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas*. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 2, Desember 2017
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Azwar.
- Calhoun, F. & Acocella, Joan Ross. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Hubungan Kemanusiaan*. (Edisiketiga). Semarang: Ikip Semarang Press.
- Ferrari, JR; Johnson, JI & McCown, WG. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Reserch and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Galih Fajar Fadillah. (2013:17) *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan
- Ghufroon, M. N, Rini Risnawita S (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghaisany Shabrina, Sunawan, dan Catharina Tri Ani. (2019) *Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application 8(1) (2019) 19-25
- Jajang Irfan Apriyana, (2015) *Pengaruh Penerapan Model Teaching Personal And Social Responsibility Dan Model Direct Instruction Terhadap Pengembangan Konsep Diri Siswa Dalam Pembelajaran Penjas*. Skripsi .Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu
- Lilik Sriyanti. (2012) *Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural*. MUDARRISA, Vol.4, No.1, Juni 201
- Muhid, A. (2009). *Hubungan Antara Self - Control dan Self – Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*.

Jurnal Ilmu Dakwah. Vol,18. <http://www.library.gunadarma.com>. Diunduh tgl 16 Juni 2010.

Solomon, L.J & Rothblum, E.D.1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*. (Online), vol. 31, No.4, 503-509. (www.researchgate.net., diakses 5 Agustus 2020).

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Syarifan Nurjan(2019). *Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. MUADDIB: Studi Kependidikan dan Keislaman. Vol. 10 No. 01 Januari-Juni 2020

Ramadona Dwi Marsela. 2019. *Kontrol Diri : Definisi dan Faktor* . *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65-69

Samuel Zwageri (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Bermain Online Game*. Skripsi. Tidak diterbitkan

Wahidah Fitriani.(2015) . *Pengaruh Perfectionisme, Self Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Disertasi. Tidak diterbitkan. Pascasarjana. Psikologi Pendidikan. Universitas Negeri Malang. Malang