

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Putu Veren Devayanti\*<sup>1</sup>, Made Rini Damayanti S<sup>1</sup>, I Made Suindrayasa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, e-mail: devyantiveren@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan diharapkan memiliki kemampuan kontrol diri yang baik karena berkaitan dengan pekerjaannya kelak sebagai perawat. Mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan diri dengan baik selama proses pendidikan akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik akan lebih banyak memberikan dampak negatif bagi mahasiswa yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelatif dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 164 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis hasil penelitian menggunakan uji Spearman *Rank*. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kontrol diri rendah (57,9%) dan tingkat prokrastinasi akademik sedang (48,8%). Hasil penelitian didapatkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai *coefficient correlation* didapat sebesar -0,623 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

**Kata kunci:** kontrol diri, mahasiswa keperawatan, prokrastinasi akademik

### ABSTRACT

Nursing students are expected to have good self-control skills because they are related to their future work as nurses. Students who are not able to control themselves well during the educational process will tend to do academic procrastination. Academic procrastination will have more negative impacts on students which can affect academic success. This study aimed to determine the relationship between self-control and academic procrastination in Nursing Students, Faculty of Medicine, Udayana University. The method used in this research is descriptive correlation with cross sectional design. The number of samples in this study were 164 students who were selected using a stratified random sampling technique. Spearman Rank was used to analyzed the data. Most of the respondents in this study had low self-control (57,9%) and moderate levels of academic procrastination (48,8%). The results of this study obtained p value of 0,000 ( $p < 0,05$ ). The correlation coefficient value obtained at -0,623 showing negative and strong correlation. These results indicate that there is a significant relationship between self-control and academic procrastination in nursing students, Faculty of Medicine, Udayana University.

**Keywords:** academic procrastination, nursing students, self-control

## PENDAHULUAN

Mahasiswa umumnya akan mengalami berbagai masalah psikologis selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi yang dapat berasal dari segi akademik dan non akademik. Masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa secara akademik, antara lain merasa salah dalam memilih jurusan, metode pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah, perbedaan cara mengajar dosen dengan guru, materi perkuliahan yang sulit, banyaknya tugas perkuliahan, serta sistem akademik perkuliahan yang berbeda dengan sebelumnya, seperti adanya sistem SKS (Satuan Kredit Semester) (Nurfitriana, 2016).

Mahasiswa juga umumnya mengalami masalah dalam bidang non akademik di perguruan tinggi, seperti tinggal terpisah dengan keluarga, latar belakang sosial budaya yang berbeda, masalah dengan teman-teman baru di perguruan tinggi, dan masalah dalam organisasi, atau kegiatan kemahasiswaan (Wahyullah, 2014). Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya akan merasa stres dan mempengaruhi motivasi serta kinerja selama menempuh pendidikan (Malkoç & Mutlu, 2018). Mahasiswa yang memiliki motivasi serta kinerja rendah selama menempuh pendidikan biasanya menunjukkan sikap sering menunda untuk mengerjakan tugas atau biasa dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Sukarena & Rustika, 2019).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang dilakukan oleh seseorang dalam mengerjakan tugas akademik (Mandasari & Nirwana, 2019). Prokrastinasi akademik cenderung memberikan dampak negatif, seperti mendapatkan nilai yang tidak maksimal, menurunkan tingkat produktivitas seseorang, menurunnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri, membuang banyak waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, dan mengganggu pola tidur (Agustina, 2019), serta menimbulkan

reaksi emosional negatif, seperti kecemasan, depresi, dan rasa bersalah (Guo *et al.*, 2019).

Mahasiswa kesehatan, salah satunya yaitu keperawatan dianggap memiliki tingkat intelegensi tinggi serta kemampuan akademik yang baik (Sukarena & Rustika, 2019). Hal ini menyebabkan mahasiswa kesehatan, termasuk keperawatan jarang diidentikkan dengan perilaku negatif di bidang akademik, seperti prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2019) pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada responden berada pada tingkatan cukup tinggi (34,1%).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua, sedangkan faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, antara lain kondisi fisik individu, seperti kelelahan dan kondisi psikologis seperti *self control*, *self consciousness*, *self efficacy*, *self esteem*, dan kecemasan sosial (Agustina, 2019). Menurut Solomon dan Rothblum (1984) dalam Agustina (2019), faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik antara lain *fear of failure*, *anxiety*, *perfectionism*, *low self-confidence*, dan *perceived aversiveness of the task*.

Kontrol diri merupakan faktor internal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya dan menghindari diri dari konsekuensi negatif (Sukarena & Rustika, 2019). Kontrol diri dapat terjadi karena individu mampu mengendalikan perilaku dan keadaan dirinya (Adani, 2018). Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah konsekuensi positif, sedangkan kontrol diri rendah akan

membuat individu kesulitan untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya (Ariyanto, Netrawati, & Yusri, 2019).

Mahasiswa keperawatan penting untuk memiliki kontrol diri yang baik karena hal ini berkaitan dengan profesinya kelak sebagai seorang perawat. Mahasiswa keperawatan yang nantinya bekerja sebagai perawat akan dihadapkan pada berbagai tekanan, kemarahan, perubahan situasi yang cepat saat bekerja, harus tetap memiliki kesabaran, serta menunjukkan empati kepada klien (Eyimaya *et al.*, 2020). Mahasiswa keperawatan yang memiliki kontrol diri tinggi akan mempunyai keterampilan coping yang lebih baik dan dapat membantu mereka

dalam menghadapi berbagai masalah (Guo *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada 48 mahasiswa PSSIKPN FK Universitas Udayana pada tanggal 2-3 Desember 2020 dengan mengajukan delapan item pertanyaan mengenai aspek-aspek dalam kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa responden lebih banyak memiliki kontrol diri rendah dan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSSIKPN FK Unud) pada bulan September 2020-Juni 2021.

Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 164 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa PSSIKPN FK Unud yang sedang berada pada tahap akademik, yaitu angkatan tahun 2017-2020, serta terpilih secara acak dan bersedia mengikuti penelitian ini. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang cuti akademik.

Instrumen yang digunakan terdiri atas dua kuesioner yaitu *The Brief Self Control Scale* oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dan *The Tuckman Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Tuckman (1991). Kedua kuesioner tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner *The Brief Self Control Scale* digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri yang terdiri atas 13 item pertanyaan. Hasil uji validitas

menunjukkan satu item yang tidak valid dan dinyatakan gugur yaitu pertanyaan nomor 8, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,790. Kuesioner *The Tuckman Procrastination Scale* digunakan untuk variabel prokrastinasi akademik yang terdiri atas 16 item pertanyaan. Hasil uji validitas menunjukkan semua item pertanyaan valid dan uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,914.

Pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan memberikan kuesioner melalui *google form* yang disebarluaskan melalui *whatsapp group* responden. Peneliti kemudian melakukan analisis dan tabulasi data yang telah terkumpul. Analisis univariat dalam penelitian ini berupa perhitungan frekuensi dan persentase dari karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman *Rank* karena data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan *ethical clearance* oleh Komisi Etika Penelitian FK Unud / RSUP Sanglah dengan nomor surat 996/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia (n = 164)

Variabel	Mean ± SD	Modus	Min - Max	CI 95%	
				Lower	Upper
Usia	19,99 ± 1,282	20	17 - 22	19,79	20,19

Tabel 1 menunjukkan rerata usia responden yaitu 19,99, dengan usia termuda yaitu 17 tahun dan tertua berusia 22 tahun. Responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 20 tahun.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tahun Akademik, dan Status Tempat Tinggal (n = 164)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	145	88,4%
Laki-laki	19	11,6%
<b>Tahun Akademik</b>		
Angkatan 2017	36	22,0%
Angkatan 2018	37	22,6%
Angkatan 2019	40	24,4%
Angkatan 2020	51	31,1%
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Tinggal bersama orang tua	124	75,6%
Tinggal bersama saudara	10	6,1%
Tinggal sendiri atau kost	30	18,3%

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 145 orang (88,4%). Tahun akademik responden yang paling banyak berada pada angkatan 2020 yaitu sebanyak 51 orang (31,1%), serta sebagian besar responden tinggal bersama orang tua dengan jumlah 124 orang (75,6%).

**Tabel 3.** Tingkat Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Responden Penelitian (n = 164)

Kategori	Skor	Frekuensi (f)	Persentase
<b>Kontrol Diri</b>			
Rendah	13 - 40	95	57,9%
Tinggi	41 - 65	69	42,1%
<b>Prokrastinasi Akademik</b>			
Rendah	16 - 32	45	27,4%
Sedang	33 - 40	80	48,8%
Tinggi	41 - 64	39	23,8%

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kontrol diri rendah dengan jumlah 95 orang (57,9%), sedangkan tingkat prokrastinasi akademik lebih banyak berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 orang (48,8%).

**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi Spearman Rank Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	r	p value
Kontrol Diri	- 0,623	0,000
Prokrastinasi Akademik		

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori kontrol

diri rendah dengan persentase sebesar 57,9%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Zawahreh

(2017), yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah. Penelitian oleh Azhari dan Ibrahim (2019) juga menunjukkan bahwa lebih banyak responden, yaitu mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya dengan baik. Kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi kinerja individu secara negatif dalam berbagai bidang kehidupan (Agustina, 2019).

Mahasiswa saat ini mengikuti proses pembelajaran daring (dalam jaringan) akibat pandemi Covid-19 yang memberikan beberapa keuntungan, salah satunya yaitu proses pembelajaran dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran daring akan merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan, merasa terbebani karena banyaknya tugas yang diberikan, serta kesulitan untuk berkomunikasi dengan dosen (Puspaningtyas dan Dewi, 2020). Responden penelitian ini lebih banyak menunjukkan harapan atau keinginan untuk memiliki kedisiplinan diri yang baik.

Kedisiplinan belajar merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa pada perkuliahan daring (Winata, Friantini, & Astuti, 2021). Mahasiswa yang memiliki kedisiplinan diri pada perkuliahan daring akan berkomitmen untuk tetap menghadiri kelas, belajar, dan mengerjakan tugas dengan baik selayaknya perkuliahan tatap muka. Penelitian yang dilakukan oleh Gultom & Tambunan (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa merasa penting untuk menjadi disiplin dan bertanggungjawab dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen. Hal ini dikarenakan dosen tetap memberikan tenggat waktu dalam proses pengumpulan tugas selama perkuliahan daring. Pembelajaran secara daring mampu meningkatkan semangat dan tanggung jawab mahasiswa dalam mengerjakan tugas secara tepat waktu (Rachmawati dkk, 2020).

Mahasiswa cenderung mengabaikan tugas perkuliahan karena memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dan hal ini berkaitan dengan motivasi belajar individu selama perkuliahan daring. Hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh motivasi belajar yang dimiliki dan metode pembelajaran daring menyebabkan motivasi belajar individu cenderung mengalami penurunan (Ningtiyas dan Surjanti, 2021).

Motivasi dapat mempengaruhi cara belajar, apa yang dipelajari, dan kapan individu memilih untuk belajar, sehingga motivasi memiliki peranan yang penting dalam pembelajaran daring (Schunk & Usher, 2012; Saragih, 2020). Individu harus mampu mengendalikan diri selama pembelajaran daring agar tetap semangat dalam menghadiri perkuliahan dan mengerjakan tugas, meskipun interaksi dengan teman maupun staf pengajar menjadi terbatas. Motivasi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri mampu memberikan dorongan kepada individu untuk menjalani pembelajaran daring agar dapat mencapai hasil yang optimal (Ningtiyas dan Surjanti, 2021).

Kontrol diri juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, yaitu orangtua (Ghufron 2012; Adani, 2018). Responden dalam penelitian ini sebagian besar tinggal bersama orangtua (75,6%). Orangtua atau keluarga akan menentukan kemampuan kontrol diri individu. Sikap disiplin yang diterapkan atau diajarkan oleh orangtua dalam kehidupan sehari-hari akan menentukan kepribadian yang baik serta membuat individu bertanggungjawabkan segala tindakan yang dilakukannya (Ghufron dan Risnawati, 2012; Marsela dan Supriatna, 2019). Keberhasilan keluarga dalam menerapkan nilai-nilai karakter pada anak sangat tergantung pada jenis pola asuh yang diterapkan (Muslich, 2014; Putri, 2019). Orangtua yang menerapkan pola asuh otoriter akan membuat anak kurang peka terhadap masalah yang dihadapi serta kurang mampu untuk mengendalikan diri. Pola

asuh otoritatif atau demokratis akan membantu anak untuk meresapi alasan dari perilaku yang dilakukan dan mampu bertanggung jawab (Putri, 2019).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri yaitu jenis kelamin dan usia. Responden penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 145 orang (88,4%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Tori (2018) menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat kontrol diri individu, dimana perempuan memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan metode sosialisasi dan perkembangan neurologis (Eyimaya *et al.*, 2020).

Mahasiswa yang tergolong dalam usia remaja akhir harus memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik agar mampu membawa pengaruh positif dalam kehidupan sosial di fase selanjutnya (Putro, 2017). Remaja sebaiknya meningkatkan kemampuan mengendalikan diri (*self-control*) sesuai dengan dasar nilai, falsafah, maupun prinsip-prinsip dalam hidup (Paramitasari & Alfian, 2012; Diantika, 2017). Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang. Seiring dengan bertambahnya usia, maka kemampuan kontrol diri individu juga akan meningkat (Oliva, Suarez, dan Meirinhos, 2019).

Penelitian ini menemukan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (48,8%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto, Netrawati, dan Yusri (2019), yang menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang (39,17%). Penelitian lain oleh Setiawan dan Faradina (2018) juga menunjukkan sebesar 57,36% mahasiswa berada pada tingkat prokrastinasi akademik sedang. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tidak menunda belajar maupun mengerjakan tugas perkuliahan, sehingga

dapat menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu yang telah ditentukan.

Mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan baik akibat perubahan proses pembelajaran menjadi pembelajaran daring. Mahasiswa harus pandai dalam manajemen waktu selama pembelajaran daring karena harus mengatur jadwal kuliah dengan tugas di rumah atau membantu orang tua (Turmudi dan Suryadi, 2021). Pembelajaran daring mampu meningkatkan semangat, antusias, dan kemandirian mahasiswa (Rahma dan Safarati, 2021). Hal ini ditunjukkan oleh sikap mahasiswa yang semangat dalam menyampaikan ide maupun pendapat selama proses pembelajaran daring. Responden penelitian ini mampu mengerjakan berbagai tugas yang diberikan dengan baik dan tepat waktu, serta memiliki harapan untuk memperoleh nilai terbaik.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa usia memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Babu *et al* (2019) menyatakan bahwa usia memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, maka perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Hal ini berkaitan dengan semakin besar usia seseorang, maka ia akan lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku yang dilakukan sehingga mampu untuk membuat prioritas kegiatan dengan tepat. Penelitian oleh Vargas (2017) juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik akan semakin rendah seiring dengan bertambahnya usia. Bertambahnya usia membuat individu memandang waktu sebagai sesuatu yang terbatas, sehingga ia berusaha untuk mengatur waktu dengan lebih efektif.

Jenis kelamin dikatakan tidak mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik individu. Jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik seseorang, namun laki-laki dikatakan memiliki prokrastinasi akademik

yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Suriyah dan Tjundjing, 2017). Perempuan memiliki sifat kompetitif yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Perempuan juga memiliki ketakutan akan kegagalan dan mendapatkan nilai yang rendah, sehingga mereka akan berusaha untuk mengerjakan tugas akademik dan belajar dengan baik. Perempuan secara signifikan memiliki fokus belajar, manajemen belajar, perencanaan, motivasi, dan ketekunan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Hayat, Kojuri, & Amini, 2020).

Kondisi lingkungan dan pola asuh orangtua merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik (Muyana, 2018). Individu yang tinggal bersama orang tua akan memiliki lingkungan yang penuh pengawasan dibandingkan dengan individu yang tinggal sendiri atau bersama dengan saudara (Chotimah dan Nurmufida, 2020). Orangtua yang menerapkan pola asuh demokratis akan memberikan keseimbangan antara otonomi dengan kontrol atau pengawasan terhadap tindakan yang dilakukan oleh anaknya. Pola asuh demokratis menunjukkan adanya keseimbangan antara pengawasan dan kebebasan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya, serta adanya sikap responsif orangtua terhadap perkembangan dan kebutuhan anak (Sukarena & Rustika, 2019).

Berdasarkan uji statistik Spearman *Rank* didapatkan hasil bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik secara signifikan berkorelasi negatif dengan kekuatan kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Tori (2018) pada 100 mahasiswa dan menyatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor prediktor dan memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang

melakukan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa ia tidak memiliki pengendalian diri yang kuat dalam aspek kognitif, perilaku, dan motivasi (Wijaya dan Tori, 2018). Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik bukan karena tidak adanya kemauan atau tidak menyadari konsekuensi yang akan datang, namun karena kurangnya energi untuk memulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas, rendahnya kemauan, serta manajemen waktu yang tidak baik (Muyana, 2018).

Kontrol diri memiliki arah hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Mandasari dan Nirwana, 2019). Penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar responden (71,3%) memiliki kontrol diri rendah dan prokrastinasi akademik tinggi. Individu dengan kontrol diri rendah akan memiliki rasa percaya diri dan kecakapan diri rendah, serta merasa takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka kontrol. Prokrastinasi akademik yang tinggi akan mengganggu keberhasilan akademis individu, sehingga perlu dilakukan pengembangan diri terutama terkait dengan pengendalian diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Fakhruddiana (2019) menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah akan cenderung merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas dan memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menyalahkan objek di luar dirinya pada saat ia tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut (Suhadianto & Pratitis, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu meningkatkan kemampuan pengendalian dirinya melalui modifikasi lingkungan menjadi responsif untuk menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri, sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik dan dapat mencapai keberhasilan akademik.

## SIMPULAN

Responden dalam penelitian ini lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik sedang (48,8%) dan sebagian besar berada pada kategori kontrol diri rendah (57,9%). Kontrol diri memiliki hubungan negatif

yang kuat dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adani, N. (2018). Pengaruh Keterlibatan Ayah terhadap Kontrol Diri pada Remaja Akhir di Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Agustina, Z. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ariyanto, R., Netrawati., dan Yusri. (2019). Relationship between Self Control and Academic Procrastination in Completing Thesis. *NeoKonseling, 1*(2), 1-7.
- Azhari, D.T., dan Ibrahim, Y. (2019). Self Control of Student Who Tend to Academic Procrastination. *NeoKonseling, 1*(2), 1-9.
- Babu, P., Chandra, K.M., Vanishree, M.K., dan Amritha, N. (2019). Relationship between Academic Procrastination and Self-esteem among Dental Students in Bengaluru City. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry, 17*:146-51.
- Chotimah, C., dan Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-PMI: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 5*(1), 55-65.
- Diantika, E. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kualitas Persahabatan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi, 10*(2), 167-173.
- Eyimaya, A.O., Ozdemir, E.A., Tezel, A., & Duyan, V. (2020). Evaluation of Nursing Students' Self Control in Turkey. *JPMA, 70*(6), 1013-1017.
- Ghufron, M. N. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gultom, S.A., Wardani, N.D., dan Fitrikasari, A. (2019). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7*(1), 330-347.
- Gultom, R.F.N., dan Tambunan, E.H. (2021). Pengalaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Update, 12*(1), 11-21.
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Wang, G. (2019). Emotional Intelligence a Academic Procrastination among Junior College Nursing Students. *JAN: J Adv Nurs, 1*-9.
- Hayat, A.A., Kojuri, J., dan Amini, M. (2020). Academic Procrastination of Medical Students: The Role of Internet Addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism, 8*(2), 83-89.
- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). Seld-Control and Its Relationship with the Internet Addiction among A Sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development, 6*(2), 168-174.
- Malkoç, A., dan Mutlu, A.K. (2018). Academic Self Efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students. *Universal Journal of Educational Research, 6*(10), 2087-2093.
- Mandasari, D., dan Nirwana, H. (2019). Relationship of Self-Control with Student Academic Procrastination. *NeoKonseling, 1*(2), 1-7.
- Marsela, R.M., dan Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3*(2), 65-69.
- Muslich, M. (2014). *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 45-52.
- Ningtiyas, P.W., dan Surjanti, J. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kemandirian Belajar Peserta Didik terhadap Hasil Belajar Ekonomi pada Pembelajaran Daring Dimasa Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(4), 1660-1668.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oliva, A., Suarez, L.A., dan Meirinhos, R. (2019). Uncovering the Link between Self-Control, Age, and Psychological Maladjustment among Spanish Adolescents and Young Adults. *Psychosocial Intervention, 28*(1), 49-55.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan



- Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(1), 21-30.
- Puspaningtyas, N.D., dan Dewi, P.S. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap Pembelajaran Berbasis Daring. *JPMI: Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 3(6), 703-712.
- Putri, D.A.J. (2019). Studi Deskriptif tentang Pola Asuh Otoritatif, Kontrol Diri, dan Sikap Remaja terhadap Perilaku Seks Bebas. *In Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(02), 78-88.
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Rachmawati, Y., Ma'arif, M., Fadillah, N., Inayah, N., Ummah, K., Siregar, M.N.F., dan Almayaningsih, R.C. (2020). Studi Eksplorasi Pembelajaran Pendidikan IPA saat Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Indonesian Journal of Science Learning*, 1(1), 32-36.
- Rahma, R., & Safarati, N. (2021). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa selama Pandemic Covid-19. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12 (1).
- Saragih, O. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan & Pembelajaran*, 7(3), 178-191.
- Sari, W.L., dan Fakhruddiana, F. (2019). *Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 8(2), 363-368.
- Setiawan, H.P., dan Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20-36.
- Schunk, D. H., & Usher, E. L. (2012). *Learning Theories and Educational Perspective*. Boston: Pearson.
- Suhadianto.,Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Sukarena, M.T.A., ustika, M. (2019). Peran Kontrol Diri dan Pola Asuh Autoritatif terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 249-260.
- Surijah, E.A., dan Tjundjing, S. (2017). Mahasiswa versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-322.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Turmudi, I., dan Suryadi. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *al-Tazkiah*, 10(1), 39-58.
- Vargas, M, A, P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researches in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103-120.
- Wahyullah, D. (2014). Peningkatan Kesiapan Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 1 Ngaglik. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijaya, H.E., dan Tori, A.R. (2018). Exploring the Role of Self Control on Student Procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 02(01), 12-18.
- Winata, R., Friantini, R.N., dan Astuti, R. (2021). Kemandirian Belajar dan Kedisiplinan Belajar terhadap Prestasi Mahasiswa pada Perkuliahan Daring. *Jurnal e-DuMath*, 7(1), 18-26.