Reswara Journal of Psychology
ISSN 2986-6677(Online)

Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Ivaniar Nadaa Nabila, Rini Sugiarti
Program Studi Magister Psikologi, Universitas Semarang, Semarang, Indonesia
ivaniarnadaa36@gmail.com

Article History:
Received
01 Agust 2022

Revised
29 September 2022

Accepted
30 March 2023

Published
28 May 2023

Abstract. *Final year students to complete the final project as a condition for holding a bachelor's degree. Thesis is also a proof of a student's ability and increases knowledge about what is being done. However, when faced with obstacles that cause a student to procrastinate on the final project. Procrastination is the behavior of deliberately procrastinating work without any negative impact. If procrastination becomes a habit, it will have an impact on the future in the world of work of a student. This is very necessary self-control that can prevent procrastination behavior from becoming a habit and more than what consequences will be taken on an individual. The purpose of this scientific paper is to find out the general description of procrastination in final year students, to find out the general description of self-control in final year students.*
Keywords: *Self Control; Academic Procrastination*

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yang sebagai syarat untuk menyandang gelar sarjana. Skripsi juga menjadi salah satu bukti dari kemampuan seorang mahasiswa dan menambah pengetahuan tentang apa yang dikerjakan. Namun, pada kenyataannya mahasiswa dihadapkan oleh hambatan yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan perilaku menunda-nunda terhadap tugas akhir. Prokrastinasi merupakan perilaku dengan sengaja menunda-nunda pekerjaan tanpa memikirkan dampak negatif. Jika perilaku prokrastinasi menjadi sebuah kebiasaan, hal ini akan berdampak bagi masa depan dalam dunia kerja seorang mahasiswa. Hal ini sangat diperlukan kontrol diri yang dapat mencegah perilaku prokrastinasi menjadi sebuah kebiasaan dan lebih memikirkan konsekuensi apa yang akan diambil pada seorang individu. Tujuan tulisan ilmiah ini adalah adalah untuk mengetahui gambaran secara umum Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir, untuk mengetahui gambaran umum Kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir.
Kata kunci: *Kontrol Diri; Prokrastinasi Akademik*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya berada pada fase remaja akhir atau dewasa yang sejatinya sudah memiliki kesiapan untuk melakukan suatu pekerjaan, siap menikah, mendidik anak, memikul tanggung jawab sebagai warga Negara serta membuat hubungan dengan suatu kelompok tertentu (Fernando & Rahman, 2016). Mahasiswa tingkat akhir yang sebagai calon sarjana yang diharapkan menjadi penerus bangsa dengan cara berprestasi dan aktif didalam bidang akademik maupun non akademik, sehingga setelah lulus mahasiswa dapat bekerja pada bidang pekerjaan sesuai dengan peminatan dan juga kemampuan individu (Aulia & Panjaitan, 2019).

Mahasiswa yang telah berada pada tingkat akhir akan menghadapi suatu tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang diperoleh dari hasil penelitian oleh peneliti mahasiswa tingkat akhir sarjana (Dwi, 2011). Mahasiswa juga dituntut untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat menyandang gelar sarjana. Selain itu skripsi juga menjadi salah satu bukti atas kemampuan para mahasiswa yang didalamnya terdapat penelitian yang sesuai dengan bidang studi. Sehingga mahasiswa diharapkan dapat menentukan karir yang dipilih dalam hal akademik ataupun ketrampilan yang relevan (Sutriyono et al., 2012).

Harapan seorang mahasiswa merupakan mahasiswa mampu dapat menyelesaikan studinya di perguruan tinggi selama empat tahun. Salah satu masalah yang sering terjadi dikalangan mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa cenderung timbul rasa bosan, sehingga mahasiswa cenderung mengalihkan dengan kegiatan lain yang jauh lebih menyenangkan seperti menonton film, hangout bersama teman daripada mengerjakan skripsi. Ketika seorang mahasiswa sudah terlalu asik dengan kegiatan diluar skripsi maka mahasiswa akan cenderung lupa akan tugas yang seharusnya diselesaikan. Apabila seorang mahasiswa tidak dapat mengontrol diri dengan baik dalam berkegiatan, maka mahasiswa tidak akan menyelesaikan tugas skripsi secara tepat waktu atau mahasiswa akan cenderung menunda tugas yang biasa disebut prokrastinasi (Soleh et al., 2020).

Permasalahan yang terjadi diatas menyebabkan timbulnya perilaku penundaan atau prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda dengan sengaja terhadap kegiatan yang diinginkan meskipun

seorang individu tersebut mengetahui bahwa perilaku menundaan tersebut dapat menyebabkan dampak buruk kedepannya (Steel, 2007). Sedangkan kontrol diri menurut Goldfried dan Barbum merupakan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah dampak positif (Muhid, 2008).

Berdasarkan uraian diatas dapat membuat kita memahami bahwa pentingnya menghindari perilaku penundaan dalam penyelesaian skripsi, sehingga semakin cepat dalam menyelesaikan skripsi maka akan semakin cepat wisuda dan besar peluang juga dalam mencari kerja. Maka, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, perokrastinasi dan kontrol diri yang seperti apa yang muncul pada saat mahasiswa tingkat akhir menyelesaikan skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur yang menggunakan berbagai jurnal penelitian, artikel sebagai bahan analisis. Dalam penelitian ini, beberapa hasil jurnal penelitian yang terkait dengan perokrastinasi dan kontrol diri yang seperti apa yang muncul pada saat mahasiswa tingkat akhir menyelesaikan skripsi. Kriteria jurnal penelitian yang akan ditelaah dan dianalisis dalam penelitian ini antara lain merupakan jurnal-jurnal penelitian yang terbit tidak lebih dari sepuluh tahun, jurnal menggunakan Indonesia maupun bahasa Inggris. Beberapa jurnal penelitian yang akan ditelaah dan dianalisis dalam penelitian ini yaitu :

1. "Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012 (Aziz & Raharjo, 2013)". Fokus penelitian ini adalah mengenai faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi.
2. "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir (Mutakien, 2015)". Fokus penelitian ini adalah mengenai fenomena prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi.
3. "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa (Suhadianto, 2020)" Fokus penelitian ini adalah mengenai faktor, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi.

4. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan (Widyastari et al., 2020)". Fokus penelitian ini yaitu mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis dari empat jurnal penelitian, sebagian besar

Tabel 1 Ringkasan Artikel tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir

No.	Judul	Penulis dan Tahun Publikasi	Metode	Hasil
1	Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012	(Aziz & Raharjo, 2013)	Kualitatif	Faktor yang menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi terdiri dari faktor prokrastinasi akademik primer dan sekunder. Faktor prokrastinasi akademik primer seperti bentuk dari rasa takut akan ketidakmampuan, rasa takut melakukan kesalahan dan tidak percaya diri, tidak teraturnya waktu kesibukan diluar bidang akademik seperti pekerjaan. Sedangkan faktor prokrastinasi sekunder diantara lain adalah kurangnya komitmen untuk segera menyelesaikan skripsi, tidak tersedianya bahan penunjang dalam penyusunan skripsi, adanya tindakan tidak tegas untuk menolak ajakan teman yang akan mengganggu konsentrasi skripsi, dan kurangnya pengawasan.
2	Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir	(Mutakien, 2015)	Kuantitatif Deskriptif	- Gagalnya mahasiswa karena tidak tuntas dalam penyelesaian skripsi merupakan fenomena yang

				sering terjadi dikalangan perguruan tinggi - Hambatan yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi skripsi adalah dikarenakan mahasiswa kurang memahami teknik dalam pembuatan skripsi, kurang memahami metode penelitian dan statistik.
3	Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa	(Suhadianto, 2020)	Kualitatif Deskriptif	- Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa dikategorikan faktor internal yang lebih banyak disebabkan oleh penilaian terhadap tugas yang terlalu sulit. Sedangkan faktor eksternal seperti strategi dosen, lingkungan akademik, dan regulasi institusi - Dampak prokrastinasi akademik juga sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral dan interpersonal. Dampak positif bagi mahasiswa seperti merasa tertantang dan lebih tenang sementara. - Strategi dalam penanganan perilaku prokrastinasi antara lain dengan cara membuat catatan tertulis mengenai tugas-tugas yang harus dikerjakan dan memotivasi diri sendiri.
4	Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan	(Widyastari et al., 2020)	Kuantitatif	Adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari artikel-artikel diatas, dapat diketahui mayoritas mahasiswa pada tingkat akhir mengalami prokrastinasi terhadap penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Penelitian yang dilakukan (Aziz & Raharjo, 2013) ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi pada tugas akhir yaitu dikategorikan menjadi prokrastinasi akademik primer dan prokrastinasi akademik sekunder. Faktor prokrastinasi akademik primer yaitu yang selalu muncul pada tiap individu diantara lain seperti kecemasan yang membentuk tegangan yang bersifat berlawanan antara menyelesaikan tugas dan menunda pengerjaan tugas, tidak teraturnya waktu diluar bidang akademik, sedangkan faktor prokrastinasi sekunder lebih cenderung merujuk pada pengalihan dan pencarian situasi yang dianggap seorang mahasiswa merasa senang dan nyaman seperti game, hobi dan rekreasi bersama teman.

Penelitian tentang analisis prokrastinasi tugas akhir (Mutakien, 2015) menunjukan bahwa hambatan yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu antara lain pemahaman skripsi, peranan buku panduan skripsi, kecemasan, penguasaan statistik, layanan bimbingan dan intensitas bimbingan. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian pembuatan skripsi adalah terutama yang berkaitan dengan statistik, kesulitan dalam pembuatan bab tiga atau metode penelitian dan bab empat.

Penelitian yang dilakukan (Suhadianto, 2020) menunjukan bahwa terdapat dampak prokrastinasi akademik yang sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akdemik, moral dan interpersonal seperti membuat tugas tidak kunjung selesai, membuat tergesa saat sedang mengerjakan karna ingin segera melakukan hobi. Selain itu hanya sedikit individu yang merasakan dampak positif seperti merasa lebih tenang hanya sesaat dan lebih merasa tertantang. Penelitian tersebut juga mengungkap strategi dalam penanganan prokrastinasi diantaranya membuat catatan tertulis mengenai tugas-tugas yang akan dikerjakan dan memberikan motivasi pada diri sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyastari et al., 2020 menunjukan bahwa terdapat adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka prokrastinasi akan semakin rendah. Apabila semakin rendah kontrol diri individu maka prokrastinasi akademik akan meningkat. Ketika seorang individu memiliki kontrol diri yang tinggi, artinya seorang individu mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan juga dapat memanajemen waktu yang ada sebagaimana mestinya dengan adanya kontrol diri. Selain itu pandangan Tangney, Baumeister, dan Boone dalam Novera & Thomas, 2018 kontrol diri memiliki kapasitas yang besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seorang individu. Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidak mampuan seorang individu dalam menahan diri saat melakukan sesuatu dan

juga tidak memerdulikan konsekuensi jangka panjang, sehingga sikap kontrol diri yang cenderung rendah dapat mendorong terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa penelitian yang telah dibahas, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi mengalami masalah berupa prokrastinasi. Prokrastinasi yang dialami para mahasiswa dikarenakan kurang memahami dalam teknik pembuatan skripsi, pencarian situasi yang nyaman seperti bermain game atau rekreasi dengan teman, kecemasan akan tidak terselesaikan dalam pembuatan skripsi. Selain itu, terdapat dampak buruk dari prokrastinasi seperti tugas tak kunjung selesai, tergesa-gesa dalam mengerjakan dikarenakan ingin segera melakukan hobi.

Hal itu sangat diperlukan adanya sikap kontrol diri yang akan mengontrol perilaku prokrastinasi, sehingga dengan adanya kontrol diri yang tinggi tersebut dapat mendorong seorang individu terciptanya tingkat prokrastinasi yang rendah. Seorang individu dapat mengatur stimulusnya, sehingga individu mengetahui kapan stimulus yang tidak dikehendaki dan mampu menghadapi stimulus tersebut.

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan untuk mahasiswa yang sedang dalam penyelesaian skripsi untuk tidak menjadikan perilaku prokrastinasi menjadi sebuah kebiasaan yang tidak dapat dilepaskan. Melakukan mengatur jadwal atau tugas yang akan di kerjakan diharapkan dapat memberikan pandangan baru serta stimulus yang positif yang dapat memberikan kebiasaan baru bagi individu yang melakukan prokrastinasi. Sehingga individu akan cenderung lebih memudahkan sorang individu dimasa yang akan dating dalam dunia kerja dan terhindar dari kerugian akibat prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 127. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134

Aziz, A., & Raharjo, P. (2013). Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, *11*(1), 61–68.

Dwi. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada. *Psikologi Esa Unggul*, *Volume 9*(Nomor 1), 41–47. https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus

Fernando, F., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, *2*(2), 80–91. https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106

Muhid, A. (2008). Hubungan antara Self-Control dan Self Effiacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1–15.

Mutakien, T. Z. (2015). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, *2*(1), 82–89. https://doi.org/10.30998/formatif.v2i1.87

Novera, D. A., & Thomas, P. (2018). Peran Kontrol Diri Dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfesionime, dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Economic Education Analysis Journal*, *7*(1), 45–58.

Soleh, M., Burhani, M. I., & Atmasari, L. (2020). Hubungan antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri. *Jurnal Happiness*, *4*(2), 104–115.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Suhadianto, N. P. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *10*(2), 193. https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266

Sutriyono, S., Riyani, R., & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian a Dan B. *Satya Widya*, *28*(2), 127. https://doi.org/10.24246/j.sw.2012.v28.i2.p127-136

Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, *1*(2), 82–91.