

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI  
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk  
Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi



**OLEH :**

**SUHARTINI**  
158110112

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SUHARTINI**  
**NPM : 158110112**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 25 November 2019

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog

2. Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

3. Ahmad Hidayat, S.Th.i., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Psikolog

Pekanbaru,

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



**Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUHARTINI

NPM : 158110112

Fakultas : Ilmu Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik  
Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam  
Riau

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di Perguruan Tinggi lain kecuali pada bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan.

Pekanbaru, November 2019

Yang Menyatakan

**SUHARTINI**



## PERSEMBAHAN

*Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan karunia kesehatan,kesempatan dan kemampuan kepada penulis, dengan rasa bangga dan syukur, sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada :*

- + Bapak dan ibu yang selalu memberikan motivasi, doa dan segala perjuangannya*
  - + Kakak dan Abangku ( Sri Yanti, Leni Sinta Wati, Tri Winarni, dan Heru Kristanto) yang selalu memberi nasehat yang baik*
    - + Seluruh pembaca khalayak umum*
  - + Almamater Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau*
- Semoga karya kecil dan perjuangan ini dapat membanggakan dan bermanfaat, Amiiin Ya Rabbal'amin*

## **MOTTO**

*“sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”*

*(QS.Ar.Ra'd : 11)*

*“dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (An Najm : 39)*



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua . Shalawat beriring salam tak lupa pula kita ucapkan kepada junjungan alam yaitu Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau “ Skripsi ini dibuar guna mendapatkan syarat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan dan sumbangan pemikiran dari pihak manapun. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau. Sekaligus Dosen Pembimbing II yang memberikan kritik, saran dan perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi jauh lebih baik lagi.
3. Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

4. Ibu Irma Kusuma Salim, S. Psi., M.Si, selaku wakil dekan II Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau. sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktunya ditengah kesibukan, namun selalu memberikan masukan, dorongan dan saran demi memberikan konsep penelitian, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA, selaku ketua Program Studi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau
7. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ahmad Hidayat, S.Thi.,M.Psi.,Psikolog, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Fikri M.si., Ibu Leny Armayanti M.si, Ibu Syarifah Farrandina S.Psi, M.A, Ibu Dr. Raihanatu bin Qalbi Ruzain M.Kes, Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, serta seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan. Bapak ibu terimakasih banyak atas ilmu dan pengajarannya yang sangat bermanfaat.
8. Seluruh Staf dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membentau dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik kegiatan perkuliahan.
9. Kedua orang tua yang paling dibanggakan Ayahanda Surono dan Ibunda Murifah, kakak, abang tercinta dan Fakhrein Riyawie S.Sos yang selama ini memberi saya suport untuk mengerjakan skripsi ini , beserta seluruh



keluarga besar yang selalu memberikan doa yang tiada henti, motivasi, kasih sayang dan semangat sehingga peneliti merasa termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat saya, Anggi, Dita, Vina, Tara, Sarah, Nailu, Asih, Yola, yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya dalam proses pengerjaan skripsi ini serta terimakasih juga atas kebahagiaan dan pengalaman yang kalian berikan.

11. Seluruh rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Psikologi Tahun ajaran 2015/2016 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas segala kebersamaan, bantuan, dukungan dan kesediaan telah membantu peneliti dalam kegiatan akademik perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini mungkin masih jauh dari pada kesempurnaan. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan tanggapan dan masukan yang barang tentu menjadi hal yang sangat berguna dan berharha bagi peneliti.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekanbaru, November 2019

**SUHARTINI**



## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Prokrastinasi .....	6
1. Pengertian prokrastinasi .....	6
2. Ciri-ciri prokrastinasi .....	7

3. Faktor penyebab prokrastinasi .....	8
4. Aspek Prokrastinasi.....	8
B. Kontrol diri .....	10
1. Pengertian kontrol diri .....	10
2. Aspek-aspek kontrol diri .....	11
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri .....	13
C. Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi .....	14
D. Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Identifikasi variabel-variabel penelitian .....	19
B. Definisi operasioanal .....	19
1. Prokrastinasi.....	19
2. Kontrol diri.....	19
3. Subjek Penelitian .....	20
a. Populasi .....	20
b. Sampel.....	20
4. Metode pengumpulan data .....	21
a. Skala .....	21
b. Skala prokrastinasi .....	21
c. Skala Kontrol Diri.....	24
5. Validitas dan realibilitas alat ukur .....	28
6. Metode analisis data .....	28

a. Uji persyaratan analisis .....	28
b. Uji normalitas .....	29
c. Uji lineritas .....	29
d. Uji hipotesis penelitian .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Orientasi kenchah penelitian .....	31
1. Profil Universitas Islam Riau .....	31
2. Pelaksanaan penelitian .....	32
B. Deskripsi Data .....	32
1. Deskripsi data penelitian .....	32
C. Hasil analisis data .....	35
1. Uji asumsi .....	35
a. Uji Normalitas .....	35
b. Uji lineritas .....	36
2. Uji hipotesis .....	36
D. PEMBAHASAN .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Prokrastinasi Sebelum Try Out.....	22
Tabel 3.2 Blue Print Skala Prokrastinasi Setelah Try Out .....	24
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kontrol Diri Sebelum Try Out.....	25
Tabel 3.4 Blue Print Skala Kontrol Diri Setelah Try Out .....	27
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	32
Tabel 4.2 Rumus Kategori .....	33
Tabel 4.3 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Partisipan Prokrastinasi .....	34
Tabel 4.4 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Kontrol Diri.....	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data .....	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Lineritas Hubungan .....	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi <i>Determinasi Measures Of Association</i> .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

- A. Skala kontrol diri *Try Out*
- B. Skala prokrastinasi *Try Out*
- C. Skala kontrol diri Penelitian
- D. Skala prokrastinasi Penelitian

### LAMPIRAN II

- A. Skoring *Try Out*
- B. Uji Reliabilitas

### LAMPIRAN III

- A. Skoring Penelitian
- B. Uji Normalitas
- C. Uji Linieritas
- D. Uji Hipotesis

### LAMPIRAN IV

- A. SK Pembimbing
- B. Kartu Bimbingan Skripsi



# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU

SUHARTINI  
158110112

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Riau  
Pekanbaru

## ABSTRAK

Mahasiswa dituntut mampu untuk berprestasi dengan optimal dalam mengerjakan tugas baik bersifat akademis maupun non akademis, akan tetapi biasanya mahasiswa sering mengalami kesulitan dan juga timbulnya rasa malas dalam mengerjakan suatu tugas yang telah diberikan oleh dosen nya, rasa malas tersebut berasal dari kondisi psikologis yang mendorong mahasiswa untuk menghindari tugas-tugas yang telah diberikan oleh dosen yang seharusnya dikerjakan. Bahwa mahasiswa suka melakukan prokrastinasi, Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan disebut dengan prokrastinasi sedangkan seseorang yang melakukan tindakan tersebut disebut prokrastinator. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Riau dengan jumlah sampel 150 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *random sampling*. Hasil penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Korelasi PPM). Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Riau sebesar ( $r = -0,452$ ,  $p = 0,000$ ). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi.

**Kata Kunci :** *kontrol diri, prokrastinasi, mahasiswa*

THE CORRELATION BETWEEN SELF CONTROL AND PROCRASTINATION ON  
STUDENTS OF ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU

**SUHARTINI**  
**158110112**

Faculty of Psychology  
Islamic University of Riau  
Pekanbaru

**ABSTRACT**

Students are required to be able to perform optimally in doing both academic and non-academic tasks, but students usually facing some difficulties and also the emergence of a sense of laziness in doing a task assigned by the lecturer. The laziness comes from psychological conditions that encourage students to avoid the tasks that should be accomplished. The behavior delaying and completing the work is called procrastination while someone who does the action is called procrastinator. The purpose of this study is to determine the correlation between self-control and academic procrastination on the Islamic University of Riau students with a sample of 150 people. The sampling technique in this study uses the random sampling method. Meanwhile, the result of this study exerts Pearson Product Moment correlation analysis. The results of the analysis that have been carry out indicates that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination on Islamic University of Riau students with ( $r = -0,452, p = 0,000$ ). The higher the self-control, the lower the procrastination.

Keywords: self control, procrastination, students

## ارتباط ضبط النفس بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية

سوهرتيني

158110112



الملخص

الطالب الجامعي يتطلب أن يكون قادرًا على التفوق في القيام بعمل أكاديمي أو غير أكاديمي، ولكن الطالب غالبًا يعاني من المعوقات والشعور بالكسل عن القيام بواجبات فرضها عليه مدرسه الجامعي. وهذا الشعور بالكسل ظهر من ظاهرة نفسية دفعت بالطالب إلى الفرار من الواجبات التي افتترضت عليه، وبالإضافة إلى ذلك كون الطالب يجب التأجيل في العمل. وهذا النوع من السلوك من التأجيل في القيام بالعمل وإنهائه، أطلق عليه مصطلح التسويق، وصاحبه أطلق عليه مصطلح مسؤف. واستهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط ضبط النفس بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية، وذلك من خلال استخدام 150 شخص كالعينات البحث. وأسلوب تعيين العينة هو باستخدام طريقة التعيين العشوائي (Random Sampling). ونتائج البحث استخرجت باستخدام التحليل الارتباطي من نوع : (Person Product Moment). ونتائج التحليل الذي تم القيام به يدل على وجود ارتباط ضبط النفس السلبي بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية، بتقدير (r= -0, 452, p=0,000). وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة ضبط النفس، انخفضت درجة التسويق.

الكلمات المفتاحية : ضبط النفس، التسويق، الطلاب.



## BAB I PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan bagian yang terdaftar sebagai peserta didik pada perguruan tinggi. Sebagai peserta didik mahasiswa diuntut mampu untuk berprestasi dengan optimal dalam mengerjakan tugas baik bersifat akademis maupun non akademis, akan tetapi biasanya mahasiswa sering mengalami kesulitan dan juga timbulnya rasa malas dalam mengerjakan suatu tugas yang telah diberikan oleh dosen nya, rasa malas tersebut berasal dari kondisi psikologis yang mendorong mahasiswa untuk menghindari tugas-tugas yang telah diberikan oleh dosen yang seharusnya dikerjakan.

Berdasarkan data dari BAA Universitas Islam Riau menjelaskan bahwa ada 5.990 mahasiswa aktif yang seharusnya sudah bisa mengambil mata kuliah skripsi, namun ternyata baru 3.670 yang mengambil mata kuliah skripsi tersebut. Sedangkan sisanya yaitu ada 2.320 mahasiswa masih belum mengambil skripsi dan masih mengulang mata kuliah yang lainnya. Dengan demikian ada sekitar 2.320 yang lambat atau tidak dapat menyelesaikan skripsi nya sesuai dengan jangka waktu yang ada, dikarekan kendala SKS yang belum mencukupi dengan peraturan atau pra syarat yang telah ditentukan oleh fakultas. Hal ini menunjukkan ada nya menunda mata kuliah atau dapat dikatakan terjadi prokrastinasi (BAA,UIR 2019).

Prokrastinasi adalah suatu kecendrungan menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu karya ilmiah , Perilaku menunda mengerjakan dan

menyelesaikan disebut dengan prokrastinasi sedangkan seseorang yang melakukan tindakan tersebut disebut prokrastinator. Gejala prokrastinasi sering terjadi pada bidang pendidikan yang sering disebut prokrastinasi akademik (Raiyanti,2013)

Perilaku ini berdampak buruk dan mengakibatkan suatu kegagalan pada seseorang. Individu menganggap bahwa skripsi tersebut sebagai beban yang sangat berat dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga akhirnya skripsi menjadi terhambat dan tidak selesai. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktunya dengan baik, sehingga ada kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tugas yang telah diberikan waktu yang lama. Hal ini menyebabkan individu menunda untuk melaksanakan dan menyelesaikannya. Penyebab prokrastinasi ini adalah adanya rasa malas dalam mengerjakannya. (Djjanah & Muis, 2013)

Kebiasaan menunda-nunda ini dapat menimbulkan stress bagi seseorang, ketika semua tugas atau pekerjaan tidak dapat selesai pada waktu yang ditentukan atau tidak dapat hasil yang maksimal ini akan menimbulkan stress pada individu dan membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah(2014) menjelaskan terkait dengan prokrastinasi, penelitian tersebut melibatkan 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA tingkat perilaku prokrastinasi akademik terdapat 167 mahasiswa (55%) pada kategori sedang, 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi, dan 50 mahasiswa (16%) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah.

Masalah yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi bermacam-macam salah satunya berdasarkan penelitian di atas yaitu timbulnya rasa malas dan selalu melakukan hal-hal yang menyenangkan dibanding mengerjakan kewajibannya (Qadariah, 2012). Berdasarkan hasil penelitian oleh Riza (2012) pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan 27% responden melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi sampai sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat dari subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Qadariah (2012) mengungkapkan bahwa, sebanyak 54% mahasiswa melakukan prokrastinasi karena takut akan kegagalan. Sedangkan sebanyak 39% mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan oleh kemalasan dan menghindari tugas tugas.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di beberapa Fakultas UIR pada tanggal 28-31 Januari 2019 ada sekitar 7 orang mahasiswa UIR penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah karena adanya faktor malas, capek, sulit memperoleh jurnal sebagai penelitian terdahulu, tidak mengerti atau tidak memahami judul penelitian dan mengatakan tidak bersemangat untuk mengerjakan karena lebih tertarik untuk nongkrong bersama teman-teman, bermain media sosial dan lebih melakukan hal-hal yang tidak penting.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Susanti & Nurwidawati 2014) melibatkan 194 mahasiswa terdapat 95 subjek (48,97%) dengan kategori rendah dan 99 subjek (51,03%) dengan kategori tinggi. Prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar mahasiswa. Menurut Basri (2017)



prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah kurangnya kontrol diri.

Menurut Goldfried dan Marbaum (Titisari, 2017) kontrol diri merupakan mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu, Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga seorang mahasiswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan diri, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Kontrol diri yang rendah tidak mampu memandu, mengarahkan, mengatur perilaku dan tidak mampu untuk mengontrol situasi atau keadaan. Secara umum seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu sesuai dengan perilaku yang lebih penting dapat mempertimbangkan konsekuensi yang lebih tepat, sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan suatu kesenangan serta banyak melakukan prokrastinasi

Berdasarkan uraian diatas, kontrol diri merupakan bagian penting dalam prokrastinasi, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau” .



## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Riau

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam kajian ilmu psikologis, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian bagi mahasiswa diharapkan lebih mampu untuk mengontrol diri agar lepas dari prokrastinasi akademik, dan diharapkan bagi mahasiswa semoga tindakan prokrastinasi akademi memudar atau menghilang serta meningkatnya kontrol diri pada diri. Saya berharap penelitian saya ini berguna bagi mahasiswa yang kelak membaca skripsi saya, pada tugas-tugas mereka, juga semoga bermanfaat untuk fakultas Psikologi UIR serta para dosen, dan semoga peneliti selanjutnya dapat mengembangkannya lagi

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi

##### 1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.

Balqis dan Duru (Husnia, 2015) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku individu yang meninggalkan suatu rencana untuk melakukan hal-hal yang tidak masuk akal. Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika ia menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal seharusnya individu bisa melakukan pada waktu sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya.

Prokrastinasi memiliki dampak positif dan negatif, khususnya bagi mahasiswa, dampak positif yang dirasakan ketika individu menunda pekerjaan adalah mereka tidak harus mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, melainkan dapat menggunakan waktu lainnya untuk mengerjakan hal lain yang lebih disenangi. Hal ini menurunkan tekanan yang diterima oleh individu dari kehadiran tugas tersebut (Endrianto, 2014)

Muyana (2018) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung kearah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang

berkepanjangan tentu dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Dari beberapa penjelasan diatas prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

## 2. Ciri-Ciri Prokrastinasi

Adapun ciri-ciri prokrastinasi menurut Tuckman (dalam Mugista, 2014) yaitu :

### a. Membuang waktu.

Salah satu penyebab dari prokrastinasi adalah seseorang banyak membuang-buang waktu nya dengan mengabaikan atau mengerjakan hal-hal yang tidak penting, sehingga pekerjaan jadi tidak selesai.

### b. *Task avoidance* (Menghindari tugas).

*Task avoidance* merupakan keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang dianggap tidak menyenangkan.

- c. Menyalahkan orang lain.

Kecendrungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk konsekuensi dari prokrastinasi.

Jadi berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi adalah selalu membuang waktunya membuat hal-hal yang tidak perlu sehingga menghindari tugas karena menganggap tugas tersebut sangat sulit, dan jika tidak selesai biasanya seorang mahasiswa cenderung menyalahkan orang lain.

### 3. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Menurut Ilfiandra (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

- a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu.

- b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal berupa gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan sekitar.

- c. Aspek Prokrastinasi

Menurut scouwenberg (Aini dan Mahardayani 2011) ada beberapa aspek prokrastinasi yaitu :



### 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

### 2. Keterlambatan / kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.

### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan sendiri.

### 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi.

Mahasiswa Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang mahasiswa prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi diantaranya adalah menunda untuk menyelesaikan tugas hingga tugas pun jadi terbengkalai, mahasiswa juga selalu sengaja terlambat untuk menyelesaikan suatu tugas meskipun sudah diberikan waktu yang cukup lama, Mahasiswa mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, selanjutnya kebanyakan mahasiswa juga banyak melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sehingga lupa untuk mengerjakan tugasnya.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stressor* lingkungan (Ghufron & Risnawati, 2016).

Goldfried dan Barbaum (Muhid, 2009) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Menurut Ray (2011), secara umum *kontrol diri* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperdulikan konsekuensi

jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *kontrol diri* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Jahja (2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan yang dirasakan dapat mengubah kejadian secara signifikan. Individu dianggap mempunyai kemampuan dalam mengelola perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu mampu memodifikasi kemampuan yang dihadapkan sehingga berubah sesuai kemauannya. Selain itu, Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Menurut Mahoney dan Thoresen (1975) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.

Dari beberapa pengertian yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, mengolah, mengendalikan, dan mengarahkan suatu perilaku ataupun memutuskan suatu keputusan yang positif.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2016) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control).



a. kontrol perilaku (*behavior control*)

Merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

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



menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

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

Berdasarkan dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri adalah apabila individu mempunyai kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam aspek-aspek tersebut maka individu dapat mengontrol dirinya dengan baik sebaik mungkin, dan individu dapat terhindar dari masalah yang tidak diinginkan.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut averill (Ghufron & Risnawati, 2016) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua faktor, yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian , kecerdasan emosi, minat, motif, pengetahuan, dan usia. Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga, terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Baumeister dan Boden, 1998 (dalam Arlyanti, 2012), mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain :

1. Orang tua

Hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.

2. Budaya

Setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang yang bersifat internal dan eksternal.

**C. Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri, sebagai salah satu sifat

kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah (Fasilita,2012)

Menurut Ferrari (Hayyinah, 2004) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku yang menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Mahasiswa tersebut lebih mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subyek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya terlebih dahulu.

Hasil penelitian Ursia dkk, 2013 yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya” bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *self-control* ( $r = -0,440$  ;  $p = 0,007$ ). Dari hasil survei awal diketahui bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong cenderung tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan sebanyak 60% mahasiswa memiliki *self control* yang cenderung rendah hingga sangat rendah, maka hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian susanti & Nurwidawati (2014) yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa



Program Studi Psikologi Unesa” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikan sebesar 0,000 maka hipotesis pertama diterima dan hipotesis kedua ditolak dengan signifikan 0,087. Konformitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Nilai Negelkerke R Square 0,485 mengartikan bahwa variabel prokrastinasi dipengaruhi oleh kontrol diri sebesar 48,5.

Penelitian ini juga dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Maria Kudus” hasil analisis data diperoleh dari kedua koefisien korelasi  $r_{xy}$  0,401 dengan  $p < 0,000$  ( $p < 0,0$ ) ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal itu membuat mahasiswa malas dalam melanjutkan penulisan skripsi yang berakibat pada tertundanya kelulusan. Kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi karena adanya faktor sulitnya kemampuan untuk membaca.

Prokrastinasi akademis tidak selalu dikatakan jelek karena seseorang mahasiswa menunda pengumpulan tugas bukan karena individu malas namun faktor itu salah satunya adalah mencari informasi yang benar dan valid. Sebuah tugas dikerjakan tidak hanya merujuk pada hasil namun juga proses pengumpulan data dan informasi tentang tugas itu apakah valid atau tidak. Inilah yang memicu ada yang menyalahgunakan hal tersebut untuk sengaja tanpa hasil yang baik dan berkualitas terhadap tugas yang dikumpulkan (Freeman, 2012).



Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, seiring mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Menurut Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Prokrastinasi terjadi karena tidak adanya kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku kearah konsekuensi positif. Muhid (2009), menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self counscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, kecemasan sosial. 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 kecendrungan prokrastinasi individu tersebut rendah.

Berdasarkan penjelasan diatas, seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan serta banyak melakukan prokrastinasi akademik. Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku, sehingga diasumsikan seorang mahasiswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan diri, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Kontrol diri yang rendah, mahasiswa tidak mampu memandu, mengarahkan, mengatur perilaku dan tidak mampu menginterpretasikan situasi/keadaan yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah “Ada Hubungan negatif antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Riau”. Semakin tinggi kontrol diri individu, maka prokrastinasi akademiknya rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri individu, maka prokrastinasinya semakin tinggi.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Terikat (*dependen*) : Prokrastinasi Akademik (Y)
2. Variabel Bebas (*independen*) : kontrol diri (X)

### B. Defenisi Operasional

#### 1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah salah satu kecenderungan untuk menghindari atau menunda-nunda suatu pekerjaan secara berulang-ulang, penundaan tersebut dapat menimbulkan hal yang negatif, karena melakukan penundaan pada tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan. Prokrastinasi umum diukur menggunakan *pure procrastination scale* (PPS). Skala PPS ini merupakan ekstraksi tiga skala prokrastinasi yaitu *general procrastination scale* (GPS), *adult inventory of procrastination* (AIP), *decisional procrastination questionnaire* (DPQ). PPS merupakan skala prokrastinasi yang dirancang mengukur prokrastinasi sebagai sebuah konstruk berdimensi tunggal (*unidimensional*) melalui 12 butir pengukuran (Steel, 2010).

#### 2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, membimbing dan mengarahkan baik dari dalam diri



maupun dari luar individu, yang bertentangan dengan tingkah laku. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri akan mampu menggunakan akal sehat, tetap bisa memunculkan pandangan positif dan tenang. Pengukuran *kontrol diri* dilakukan menggunakan *brief self-control scale* (Tangney, Baumeister, & Boone, 20012).

### **3. Subjek Penelitian**

#### **a. Populasi**

Populasi adalah kata yang digunakan untuk menyebutkan serumpunan atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Riau yang sedang melakukan proses pengerjaan skripsi terdiri dari 9 fakultas dengan jumlah 2.320 mahasiswa (IT UIR, *peronal communication*, Maret 11, 2019).

#### **b. Sampel**

Menurut Sugiyono (2008), sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *random sampling*. Dalam teknik *random sampling* ialah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata (sugiyono, 2008). Adapun karakteristik sampel sebagai berikut 1). Mahasiswa: yaitu mahasiswa semester



akhir. 2). Jenis kelamin: perempuan dan laki-laki. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 96 orang.

Untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus slovin untuk perhitungan besaran sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang dicari

N = Jumlah Populasi

d = Nilai Presisi (ditentukan  $\alpha = 0,1$ )

#### 4. Metode Pengumpulan Data

##### a. Skala

Stimulus atau item dalam skala psikologi berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Meskipun subjek dapat dengan mudah memahami isi aitemnya namun tidak mengetahui arah jawab yang dikehendaki oleh aitem yang diajukan sehingga jawaban yang diberikan subjek akan banyak tergantung pada intepretasinya terhadap isi aitem. Karena jawaban yang diberikan atau dipilih subjek lebih bersifat proyeksi diri dan perasaannya gambaran tipikal reaksinya (Azwar,2012)

##### b. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi akademik disusun oleh penulis berdasarkan aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferarri, dkk (dalam surijah & Tjunjing,2007). Skala prokrastinasi akademik dari penelitian ini juga disusun

dalam pernyataan yang mendukung (*Favorable*) dan yang tidak mendukung (*Unfavorable*) dengan skala *likert* berisikan aitem pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari beberapa alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda, dimulai dari 1 sampai 4, skor untuk respon pernyataan *Favorable* sangat setuju = 4, setuju = 3, dan sangat tidak setuju = 1. Sebaliknya, untuk respon pernyataan *Unfavorable* sangat tidak setuju = 4, tidak setuju = 3, setuju = 2, sangat setuju = 1.

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi prokrastinasi pada mahasiswa tersebut, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah prokrastinasi tersebut.

### 3.1 Blue print skala prokrastinasi sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi</li> </ul>	3,5,19	8,17,22	6
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memerlukan waktu lama dalam mempersiapkan tugas</li> </ul>	6,21,40	24,29,39	6
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak memperhitungkan waktu</li> </ul>	12,16,34	11,13,28,31,33	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan aktual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan yang telah ditentukan</li> </ul>	1,14,27	20,41	5
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterlambatan dalam memenuhi deadline yang ditentukan</li> </ul>	2,35	42,43	4

4.	Melakukan aktivitas yang menyenangkan	• Melakukan aktivitas yang menyenangkan membantah	7,9,30,32, 36	4,10,18,26	9
		• Mengerjakan tugas sambil melakukan aktivitas lain	25,28	15,23,37	5
Jumlah			21	22	43

Uji validasi aitem skala prokrastitasi dilakukan dengan menggunakan uji diskriminasi aitem aitem *Statistic Program Social Science seri 17.0 For windows*. Batasan yang dipergunakan untuk memilih item yang valid yaitu memilih aitem yang memiliki nilai *index corrected item total corelation* >0,30. Jika nilai *index corrected total corelation* yang diperoleh lebih kecil dari 0,30 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Nilai koefisien *Alpha cronbach* adalah 0,792 dari 43 aitem yang diujikan 20 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 4, 7, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 43. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut:

### 3.2 Blue print skala prokrastitasi setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	• Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi	3,5	8,22	4
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	• Memerlukan waktu lama dalam mempersiapkan tugas	6,40	29,39	4
		• Tidak memperhitungkan waktu	12,16	11,13,28,31	6



3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan aktual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan yang telah ditentukan</li> </ul>	1,27	-	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterlambatan dalam memenuhi deadline yang ditentukan</li> </ul>	2,35	-	2
4.	Melakukan aktivitas yang menyenangkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan aktivitas yang menyenangkan membantah</li> <li>• Mengerjakan tugas sambil melakukan aktivitas lain</li> </ul>	9,32	18	3
			25	23	2
Jumlah			13	10	23

### c. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini saya adaptasi dari Khandayani (2017) yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri oleh Averil ( Ghufron & Rismawati,2016) yaitu : (1) Kontrol perilaku, (2) kontrol kognitif, (3) mengontrol keputusan. Dalam skala ini subjek disediakan empat alternative jawaban yang disusun dengan model skala Likert, ada empat kategori respon yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor terbagi menjadi dua, yaitu skor untuk aitem *favourable* dan *unfavourable*. Untuk aitem *favourable* skor tertinggi dimulai dari jawaban Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan untuk aitem *unfavourable* skor tertinggi dimulai dari jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, Sangat Sesuai (SS) = 1.



Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa tersebut, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah kontrol diri tersebut.

### 3.3 *Blue print skala kontrol diri sebelum Try Out*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol perilaku	• Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1,3,9	11,16,37	6
		• Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya	19,23,24,38	28,30,4	7
		• Mampu memahami dengan mengenali berbagai stimulus	2,15	10,27	4
2.	Kontrol kognitif	• Mampu menilai suatu keadaan lingkungan dengan baik	12,40	18,36	4
		• Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	21,34	32,35	4
		• Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	22,25,33	31,39	5
3.	Mengontrol keputusan	• Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	5,7,13	6,8,29	6
		• Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan ditentukan	14,26	17,20	4
Jumlah			21	19	40

Uji validasi aitem skala prokrastitasi dilakukan dengan menggunakan uji diskriminasi aitem *Statistic Program Social Science seri 17.0 For windows*. Batasan yang dipergunakan untuk memilih item yang valid yaitu memilih aitem

yang memiliki nilai *index corrected item total corelation* >0,30. Jika nilai *index corrected total corelation* yang diperoleh lebih kecil dari 0,30 maka aitem tersebut gugur dan dianggap tidak valid. Nilai koefisien *Alpha cronbach* adalah 0,855 dari 40 aitem yang diujikan 13 aitem yang dinyatakan gugur yaitu : 4, 10, 14, 15, 17, 19, 21, 26, 30, 33, 34, 36, 38,. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.4 sebagai berikut:

### 3.4 Blue print skala kontrol diri setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kontrol perilaku	• Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1,3,9	11,16,37	6
		• Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya	23,24	28	3
		• Mampu memahami dengan mengenali berbagai stimulus	2	27	2
2.	Kontrol kognitif	• Mampu menilai suatu keadaan lingkungan dengan baik	12,40	18	3
		• Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	-	32,35	2
		• Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	22,25	31,39	4
3.	Mengontrol keputusan	• Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	5,7,13	6,8,29	6
		• Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan ditentukan	-	20	1
Jumlah			13	14	27

## 5. Validitas Dan Realibilitas Alat Ukur

Validitas adalah ketetapan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Skala yang hanya mampu mengungkap sebagian dari atribut yang seharusnya atau justru mengukur atribut lain, dikatakan sebagai skala yang tidak valid, karena validitas sangat erat berkaitan dengan tujuan ukur, maka setiap skala hanya dapat menghasilkan data yang valid untuk tujuan ukur pula (Azwar, 2010). Tidak ada batasan universal yang menunjuk kepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan valid. Syarat minimum dikatakan valid apabila koefisien validitas  $> 0,30$ . Namun apabila koefisien validitas itu  $< 0,30$  biasanya dianggap sebagai memuaskan atau tidak valid (Azwar, 2012).

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan suatu instrument dalam menilai apa yang dinilainya, artinya kapanpun instrument tersebut digunakan akan memberikan hasil yang relative sama. secara teoritik, besarnya koefisien reliabilitas berkisar dari 0,0 sampai 1,0. Semakin tinggi koefisien yang mendekati 1,0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012).

## 6. Metode Analisis Data

### a. Uji persyaratan analisis

Secara garis besar analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah dibawah ini:

b. Uji normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian ini berasal dari populasi yang sebenarnya normal atau tidak. Hal ini akan berimplikasi pada teknik statistik yang digunakan pada pengolahan data selanjutnya. Apabila hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, maka teknik statistik yang digunakan adalah *statistic parametric*. Sedangkan jika hasilnya menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka teknik yang digunakan adalah *statistic non parametric* (Sugiyono, 2014).

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah sebagai berikut :

- Jika *asyp.Sig (2-tailed)* atau  $p > 0,05$  maka data dikatakan normal.
- Jika *asyp.Sig (2-tailed)* atau  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak normal.

c. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan variable prokrastinasi dengan variabel kontrol diri, apakah linier atau tidak. Suatu hubungan antara variabel disebut linier apabila perubahan yang terjadi dalam suatu variabel diikuti oleh perubahan yang sama atau sebanding dalam variabel lain (Sugiyono, 2014)

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data sebagai berikut:



- Jika *asympt.Sig (2-tailed)* atau  $p > 0,05$  maka hubungan kedua variabel linier.
- Jika *asympt.Sig (2-tailed)* atau  $p < 0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak linier.

d. Uji hipotesis penelitian

Setelah melakukan uji persyaratan analisis, kemudian pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* atau sering juga disebut korelasi *Pearson* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya beskala interval atau rasio. Analisis ini mengetahui hubungan antara prokrastinas dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Semua perhitungan analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistic Program Social Science seri 17.0 For windows*.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui hasil korelasi dari kedua variabel adalah sebagai berikut:

- Jika *asympt.Sig (2-tailed)* atau  $p > 0,05$  maka korelasi signifikan.
- Jika *asympt.Sig (2-tailed)* atau  $p < 0,05$  maka korelasi tidak signifikan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kencah Penelitian

##### 1. Profil Universitas Islam Riau

Universitas Islam Riau (UIR) adalah salah satu perguruan Tinggi tertua Riau yang berkedudukan di pekanbaru, Riau, Indonesia, berdiri pada 4 September 1962 oleh YLPI Riau dan diresmikan Menteri Agama Republik Indonesia yang dituangkan dalam piagam yang ditanda tangani pada tanggal 18 April 1963. UIR berasaskan Islam, pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Bermula dari tidak adanya perguruan tinggi di Provinsi Riau serta menjamurnya perguruan tinggi Kristen di Indonesia maka beberapa tokoh Pemerintah dan Cendekiawan Muslim Provinsi Riau seperti mantan wakil Gubernur Riau Datuk Wan Abdurrahman, Soeman Hs, H. Zaini Kunin, H. A. Malik, H. Bakri Sulaiman, H. Abdul Kadir Abbas,S.H, H.A. Hamid Sulaiman, H. Nurdin Abdul Jalil, dan Kaharuddin Nasution membentuk Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Riau yang kemudian lahirlah Universitas Islam Riau. Kaharuddin Nasution turut langsung memimpin Universitas Islam Riau beberapa periode.

Pada saat didirikan, Universitas Islam Riau hanya memiliki satu fakultas, yaitu Fakultas Agama dengan dua Jurusan yaitu jurusan Hukum dan Tarbiyah, dengan Dekan Pertama H.A. Kadir Abbas,S.H. Terletak di Pusat Kota Pekanbaru Jl. Prof. Mohd. Yamin, S.H, bangunan gedung Tingkat dua. Namun pembangunan kampus tidak sampai disini saja, maka UIR terus mengembangkan pembangunan

dibidang fisik di lokasi kedua Jl. Kaharuddin Nasution KM 11 Simpang Tiga, Bukit Raya, Pekanbaru.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 subjek yaitu merupakan mahasiswa Universitas Islam Riau yang terdiri dari beberapa fakultas. Diantaranya adalah Teknik Sipil, Teknik Informatika, Psikologi, Agribisnis dan Ilmu Pemerintahan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2019.

### B. Deskripsi Data

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UIR setelah dilakukan data skoring dan diolah dengan program SPSS 21.0 for windows diperoleh gambaran deskripsi dari kedua data sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Data Hipotetik						Data Empirik					
	Jlh Aitem	Min	Max	R	Mean	SD	Jlh Aitem	Min	Max	R	Mean	SD
Prokrastinasi	23	23	92	69	57.50	11.50	23	40	82	42	61.00	7.00
Kontrol Diri	27	27	108	81	67.50	13.50	27	39	92	53	65.50	8.83

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan tingkat kontrol diri dan prokrastinasi bervariasi berdasarkan skor yang diperoleh (empirik) dan yang dimungkinkan (hipotetik). Pada variabel prokrastinasi diperoleh rentang skor (empirik) adalah 40 sampai dengan 82 dengan nilai mean 61 dan standar deviasi 7 sedangkan pada variabel kontrol diri rentang skor yang diperoleh adalah antara 39 sampai 92 dengan nilai mean 65.5 dan standar deviasi 8.83. Hasil deskripsi data

penelitian selanjutnya digunakan untuk kategorisasi skala, kategorisasi ditetapkan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dari masing-masing skala.

Tabel tersebut juga memberikan perbandingan antara skor yang diperoleh (empirik) subjek dan skor yang dimungkinkan diperoleh (hipotetik). Pada variabel prokrastinasi rentang skor yang dimungkinkan (hipotetik) adalah 23 sampai 92, dengan nilai mean hipotetik 57.5 berada dibawah mean empirik dan standar deviasi 11,50 sedangkan pada variabel control diri adalah dari 23 sampai 108, dengan nilai mean 67.5 berada di atas mean empirik dan standar deviasi 13,50.

Dari hasil deskripsi statistik tersebut, selanjutnya dibuat kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi yang dibuat berdasarkan rerata empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Rumus Kategori**

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$

Kategorisasi skor skala prokratinasi dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:



**Tabel 4.3. Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Prokrastinasi**

Kategorisasi	Rentang Skor		F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 74.75$		10	6.67%
Tinggi	63.25	$\leq X < 74.75$	39	26.00%
Sedang	51.75	$\leq X < 63.25$	74	49.33%
Rendah	40.25	$\leq X < 51.75$	27	18.00%
Sangat Rendah	$X < 40.25$		0	0.00%
Total			150	100%

Berdasarkan tabel diatas,diketahui bahwa prokrastinasi mahasiswa terbanyak dengan jumlah frekuensi 74 dari 150 responden atau sebesar 49.33% dan berada pada rentang skor 51.75 sampai 63.25 dan termasuk kategorisasi *sedang*. Kategorisasi kontrol diri dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4.4. Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Kontrol Diri**

Kategorisasi	Rentang Skor		F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 87.75$		11	7.33%
Tinggi	74.25	$\leq X < 87.75$	26	17.33%
Sedang	60.75	$\leq X < 74.25$	57	38.00%
Rendah	47.25	$\leq X < 60.75$	43	28.67%
Sangat Rendah	$X < 47.25$		13	8.67%
Total			150	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa kriteria kontrol diri terbanyak dengan jumlah frekuensi 57 dari 150 responden atau sebesar 38% dan berada pada rentang skor 60.75-74.25 dan termasuk kategorisasi *sedang*.

## C. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data terdistribusi normal. Dengan menggunakan metode non-parametrices yaitu one sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan program spss 20.0 for windows. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak normal data adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran normal dan apabila  $p < 0,05$  maka sebaran tidak normal. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Prokrastinasi (Y)	0,936	0,345	Normal
Kontrol Diri (X)	0,721	0,676	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas menunjukkan variabel prokrastinasi (Y) memiliki nilai kolmogorof-Smirnov Z sebesar 0,936 dengan asymp sig (2-tailed) atau p sebesar  $0,345 > 0,05$  dan variabel kontrol diri (X) memiliki nilai kolmogorof-Smirnov Z sebesar 0,721 dengan asymp sig (2-tailed) atau p sebesar  $0,676 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi sebaran normal

#### b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat arah, bentuk, dan kekuatan hubungan antara variabel prokrastinasi (y) dan kontrol diri (x). Data dikatakan linear apabila besarnya signifikansi lebih besar dari  $0,05 (> 0,05)$ .

**Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas Hubungan**

Variabel	F	P	Keterangan
Prokrastinasi * Kontrol Diri	1,418	0,074	Linear

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai F sebesar sebesar 1,418 dengan nilai signifikansinya ( $p$ ) sebesar  $0,074 > 0,05$ , yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel prokrastinasi (Y) dengan variabel kontrol diri (X).

## 2. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dari Person untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi mahasiswa, dan hasilnya:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi *Product Moment***

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.452**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	150	150
Y	Pearson Correlation	-.452**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	150	150
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil analisa pearson *correlation* untuk variabel prokrastinasi (Y) dan control diri (X) dengan sampel 150, diperoleh nilai ( $r$ ) sebesar -0,452 dan nilai Sg (2-tailed) atau  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini berarti '*hipotesis diterima*' artinya terdapat korelasi negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi.

Nilai korelasi  $-0,452$  berada pada interval  $0,30 - 0,60$  artinya antara control diri dan variabel prokrastinasi terdapat korelasi yang sedang (Siregar, 2014). Korelasi negatif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi tingkat control diri maka akan semakin rendah prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat control diri maka semakin tinggi prokrastinasi.

Selanjutnya uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan prokrastinasi dengan control diri. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Determinasi  
Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	$-0,452$	$0,205$	$0,718$	$0,515$

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada *R squared*. Nilai *r squared* adalah sebesar  $0,205$  dan dipersentasekan menjadi  $20,5\%$ , hal ini menunjukkan bahwa besar hubungan antara control diri dengan prokrastinasi mahasiswa adalah sebesar  $20,5\%$  sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar  $79,5\%$ .

#### D. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi product moment dari Pearson untuk menganalisis hubungan antara control diri dengan prokrastinasi mahasiswa. Pengumpulan data yaitu dengan menggunakan 23 aitem untuk skala prokrastinasi dan menggunakan 27 aitem untuk control diri disebarkan kepada 150 mahasiswa Universitas Islam Riau Pekanbaru.



Berdasarkan hasil deskripsi data, diketahui bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi dengan jumlah 74 orang berada pada rentang skor 51.75 sampai 63.25 dan termasuk kategorisasi *sedang*. Selanjutnya diketahui bahwa sebagian besar tingkat kontrol diri dengan jumlah 57 orang dan berada pada rentang skor 60.75-74.25 dan termasuk kategorisasi *sedang*.

Berdasarkan analisis *pearson correlation* untuk variabel variabel prokrastinasi (Y) dan kontrol diri (X) dengan sampel 150, diperoleh nilai (r) sebesar -0,452 dan nilai Sg (2-tailed) atau p 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini berarti '*hipotesis diterima*' artinya terdapat korelasi negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Nilai korelasi -0,452 berada pada interval 0,30 - 0,60 artinya antara kontrol diri dan variabel prokrastinasi terdapat korelasi yang sedang (Siregar,2014). Korelasi negatif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat dilihat pada *Rsquared*. Nilai *r squared* adalah sebesar 0,205 dan dipersentasekan menjadi 20.5%, hal ini menunjukkan bahwa besar hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa adalah sebesar 20,5% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 79.5% yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri, sebagai

salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah (Fasilita,2012).

Menurut Ferrari (Hayyinah, 2004) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku yang menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Mahasiswa tersebut lebih mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subyek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya terlebih dahulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ursia dkk, (2013) yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya” bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *self-control* ( $r = -0,440$  ;  $p = 0,007$ ). Dari hasil survei awal diketahui bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong cenderung tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan sebanyak 60% mahasiswa memiliki *self control* yang cenderung rendah hingga sangat rendah, maka hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam

Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Maria Kudus” hasil analisis data diperoleh dari kedua koefisien korelasi  $r_{xy}$  0,401 dengan  $P = 0,000$  ( $p < 0,1$ ) ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal itu membuat mahasiswa malas dalam melanjutkan penulisan skripsi yang berakibat pada tertundanya kelulusan. Kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi karena adanya faktor sulitnya kemampuan untuk membaca.

Prokrastinasi akademis tidak selalu dikatakan jelek karena seseorang mahasiswa menunda pengumpulan tugas bukan karena individu malas namun faktor itu salah satunya adalah mencari informasi yang benar dan valid. Sebuah tugas dikerjakan tidak hanya merujuk pada hasil namun juga proses pengumpulan data dan informasi tentang tugas itu apakah valid atau tidak. Inilah yang memicu ada yang menyalahgunakan hal tersebut untuk sengaja tanpa hasil yang baik dan berkualitas terhadap tugas yang dikumpulkan (Freeman, 2012).

Menurut Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2016) salah satu aspek kontrol diri adalah kontrol perilaku. Kontrol perilaku adalah merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu



keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Jika individu memiliki kemampuan mengontrol perilaku maka dapat secara langsung mempengaruhi perilakunya, yang artinya individu tidak melakukan prokrastinasi jika memiliki kontrol diri yang baik.

Prokrastinasi terjadi karena tidak adanya kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah konsekuensi positif. Muhid (2009), menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*) 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.

Menurut scouwenberg (Aini dan Mahardayani 2011) ada beberapa aspek prokrastinasi, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas,



keterlambatan/kelambanan dalam mengerjakan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Pada kontrol diri, Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2016) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Berdasarkan aspek antara prokrastinasi dan kontrol diri bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan teori-teori yang dikemukakan oleh Millgram (Ghufron,2014) bahwa trait kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Berdasarkan hasil penelitian Bintaraningtyas (2015) menyatakan bahwa terdapat aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecendrungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri sebesar 57%. Artinya, prokrastinasi akan muncul apabila individu tidak memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan serta banyak melakukan prokrastinasi akademik. Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku, sehingga diasumsikan seorang mahasiswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan diri, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Kontrol diri yang rendah, mahasiswa tidak

mampu memandu, mengarahkan, mengatur perilaku dan tidak mampu menginterpretasikan situasi/keadaan yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Korelasi negatif yang dihasilkan menunjukkan semakin tinggi tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Riau Pekanbaru.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut berikut:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa-mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mempertahankan kan tingkat kontrol dirinya supaya mengurangi perilaku prokrastinasinya..

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menelaah lebih lanjut secara teliti tiap aitem-aitem dan meminta bantuan dari beberapa ahli untuk mengkoreksi aitem-aitem tersebut agar tidak terjadi kesalahan dalam penulisan aitem-aitem tersebut dapat mudah dipahami oleh subjek sehingga tidak terjadi kesalahan dalam pengisian skala.

- b. Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang kontrol diri dan prokrastinasi sebaiknya melakukan penelitian lanjutan dengan mengikut sertakan faktor lain seperti konformitas, *efikasi diri*, motivasi, dan peran ganda.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Aliya Noor dan Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal psikologi pitutur*, 1(2),1-7
- Azwar, S. (2010). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, Burhan. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia.
- Bintaraningtyas, N. (2015). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sma. *Skripsi*,. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. Diakses pada tanggal 10 Mei 2012 dari <http://www.papers.gunadarama.ac.id>
- Djannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA. *Jurnal Bk Unesa*, 3(4). Hal 1-8.
- Endrianto. (2014). Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 4 (2), 80-95. Diunduh dari [:http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/issue/view/27](http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/issue/view/27)
- Ferrari, J. R. & Tice, D. (2000). Procrastination as a Self Handicap for Men and Women; A Task Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, Vol. 34.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi, Cetakan I*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Husnia. (2015). Hubungan Pokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikolog. *Skripsi*, fakultas psikologi UIN Maulana Malik ibrahim Malang. Diunduh dari <http://etheses.uinmalang.ac.id/3148/1/11410134.pdf>
- Ilfiandra. (2009). *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi) Jurnal*. <http://www.google.com>.

- Mugista. (2012). Hubungan Self Regulated Learning dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik. *Analitika*, 8 (1). 25-29. Diunduh dari <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- 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>.
- Qadariah, S. (2012). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa prokrastinator yang mengontrak skripsi. *Prosiding SnaPP201: Sosial, Ekonomi, & Humaniora*, 03 (1), 119-126.
- Raiyanti, I. G. A. (2013). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal kesehatan gigi*, 01 (02), 120-131. Diunduh dari :[http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/jurnal\\_category/jurnal-kesehatan-gigi/](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/jurnal_category/jurnal-kesehatan-gigi/)
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination :A Meta- analytic and theoretical review of Quintessential Self – Regulatory Failure”. *Psychological Bulletin*. 133, No. 1, page 65-94.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima*, 22 (4), 352-374. Diunduh dari <http://www.anima.ubaya.ac.id/index>.
- Susanti, E, & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA. *Character*, 02 (3), 1-7. Diunduh dari : <http://scholar.google.co.id>.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 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 Reasoning*. 72 page 271 – 324. diunduh dari <http://lazypants.org/dl/files/public/TangneyBaumeisterBoone2004.pdf>
- Ursia, Nela Regar., Ide Bagus Siaputra., & Nadia Sutanto. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*,17 (1), 1-18.
- Yuanita, I. (2010). Prokrastinasi. Available. <http://www.library.gunadarma.com>. Diunduh tgl 4 Desember 2010