HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Aliya Noor Aini [1]
Iranita Hervi Mahardayani [2]

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-control with procrastination in finishing the final project on college students. In this study the subjects of research is the student at Universitas Muria Kudus, with a purposive sampling. That is based on a characteristics are students at the Universitas Muria Kudus who already took a final project at least two semesters and take the active study period more than 8 semesters.

Results of analysis of data obtained from both the correlation coefficient rxy = 0.401 with a p = 0.000 (p <0.01) this means there is a very significant negative relationship between self-control with procrastination in completing the final project on student at Universitas Muria Kudus. Effective contribution of self-control variables on procrastination in finishing the final project are 16.08%.

Keywords: *self control and procrastination in finisihing the final projec.*

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Hasan, 2002). Menurut Poerwodarminto (1986), skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana.

Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataanya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono dan Hasan, 2002).

Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunanaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum 1984). Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi adalah kecenderungan menunda – nunda untuk memulai atau menyelesaikan karya

1 *Alumni Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus*
2 *Staf Pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus*

ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan.

Kendall dan Hammen (dalam Fibrianti, 2009) berpendapat bahwa penundaan tersebut dilakukan individu sebagai bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dapat membuatnya stres. Monks, (2002) berpendapat bahwa pada remaja terjadi krisis yang nampak paling jelas pada penggunaan waktu luang yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri. Hal yang dapat dicatat adalah bahwa para remaja mengalami lebih banyak kesukaran dalam memanfaatkan waktu luangnya.

Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya di bidang akademik. Penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya memang banyak terjadi di lingkungan akademik, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Pada hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi (Yuanita, 2010).

Scouwenberg (dalam Fibrianti 2009) mengupas tentang aspek – aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu:

1. **Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi.**

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

2. **Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas.**

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalm penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan skripsinya secara memadai.

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 cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana - rencana yang telah dia tentukan sendiri.

4. **Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.**

Mahasiswa prokrastinator cencerung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya.

Menurut Ilfiandra (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal tersebut adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu. Muhid (2009) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self consciuous*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. 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 memilikki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Apabila ia merupakan mahasiswa tingkat akhir, yang mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan skripsi, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya. Sehingga ia akan sesegera mungkin menyelesaikan skripsinya tanpa menunda – nundanya.

Jika ia adalah mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam meyelesaikan skripsi.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus.

Hipotesis

Dalam penelitian ini akan menguji hipotesis sebagai berikut: ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokratinasinya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang sudah mengambil mata kuliah skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang sudah mengambil mata kuliah skripsi minimal dua

semester dan menempuh masa studi aktif lebih dari 8 semester.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Margono (2005) *purposive sampling* yaitu: teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas ciri – ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri – ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Adapun tabel mahasiswa setiap fakultas yang tidak mampu menyelesaikan studinya sesuai dengan alokasi waktu yang diberikan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Data Mahasiswa yang Melakukan Prokrastinasi

FAKULTAS	Lama Studi
	≥ 8 semester
Ekonomi	126
Hukum	41
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	136
Pertanian	11
Teknik	91
Psikologi	20

(Sumber: BAAK UMK, 2010)

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode skala. Skala adalah seperangkat nilai angka yang ditetapkan kepada subjek, objek, atau tingkah laku dengan tujuan mengukur sifat (Margono, 2005). Adapun skala yang dibuat penulis dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dan kontrol diri.

Koefisien validitas dianggap memuaskan bila lebih dari 0,20. Item-item yang memiliki indeks korelasi di atas 0,20 dianggap memuaskan dan butir yang di bawah 0.20 dianggap gugur atau tidak memuaskan. Untuk mengetahui validitas item menggunakan analisis teknik product moment. Reliabilitas dapat dihitung dengan menggunakan teknik koefisien Alpha yang dikembangkan oleh Cronbach. Pengujian terhadap validitas dan reliabilitas kedua skala menggunakan komputer dengan program SPSS 15,0 for windows.

Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment dengan bantuan program *Statistic Packeges for Social Science* (SPSS) for windows release 15,0.

Hasil Penelitian

Untuk membuktikan hipotesis penelitian digunakan korelasi product moment dengan bantuan program Statistic Packeges for Social Science (SPSS) for windows release 15,0, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Uji Hipotesis

		X KD	Y PDMS
X kontrol diri	*Pearson Correlation*	1	-0,401**
	Sig.(1 -tailed)		0,000
	N	74	74
Y Prok DI Skr	*Pearson Correlation*	-0,401**	1
	Sig.(1 -tailed)	0,000	
	N	74	74

** Correlation is significant at the 0,01 level

Berdasarkan perhitungan di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi dari keduanya adalah rxy -0,401dengan p sebesar 0,000 (p < 0,01). Hal ini berarti ada hubungan negative yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Diskusi

Analisis data untuk menguji hipotesis menunjukkan nilai rxy sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 (p < 0,01). Ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam

menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muhid (2009), yang menyatakan bahwa kontrol diri mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ghufron (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri.

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010), kemampuan kontrol diri mencakup: mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, mengontrol keputusan.

Berdasarkan kemampuan – kemampuan kontrol diri yang telah diungkapkan Averill (dalam Thalib, 2010), seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan skripsi. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadiannya yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu kemampuannya dalam menafsirkan perisitiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam setiap masalah yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi juga tinggi. Dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah maka otomatis kemampuan – kemampuan yang disebutkan di atas juga rendah, sehingga ia tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Dengan kontrol diri yang tinggi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mampu segera menyelesaikan skripsi tersebut dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaaan tersebut segera selesai. Jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa tersebut rendah, maka ia tidak segera mengerjakan skripsinya, ia akan menunda – nunda mengerjakannya dan tidak segera menyelesaikannya. Ia lebih berminat pada pekerjaan – pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan mungkin tidak bermanfaat dari pada mengerjakan skripsi yang sifatnya harus segera diselesaikan secepatnya

Besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus tampak pada sumbangan efektif sebesar 16,08%, berarti masih terdapat 83,92% faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi. Beberapa faktor – faktor lain yang juga dapat mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus, seperti rendahnya motivasi, self esteem, self efficacy, kecemasan sosial, kurangnya pengawasan, gaya pengasuhan orang tua, persepsi terhadap dosen pembimbing, kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan, kurangnya sarana, dan aktifitas lain). Sumbangan efektif kontrol diri ini cukup besar dibanding dengan sumbangan dukungan sosial yang pernah dilakukan oleh Fibrianti (2009), yaitu sebesar 13,9%. Maka dari itu kontrol diri merupakan hal yang penting untuk diperhatikan khususnya bagi para mahasiswa.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai rxy sebesar -0,401dengan p sebesar 0,000 (p<0,01). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Saran

Bertitik tolak pada hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang ingin menekan prokrastinasinya maka mereka harus meningkatkan kontrol dirinya. Cara meningkatkan kontrol diri dengan mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Dengan kemampuan tersebut maka seseorang mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadiannya yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu juga mampu menafsirkan perisitiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi sehingga skripsinya cepat selesai.

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi disarankan agar menggunakan variabel lain selain kontrol diri.

Daftar Pustaka

Darmono, A & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.

Fibrianti, D. (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.http://www.library gunadarma.com. Diunduh tgl 3 Juni 2010

Gufron, M. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. http://www.library gunadarma.com. Dinduh tgl 16 Juni 2010

Ilfiandra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi). *Jurnal*. http://www.google.com. Diunduh tgl 28 Juni 2010

Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Monks, FJ. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Muhid, A. (2009). Hubungan Antara *Self - Control* dan *Self – Efficacy* Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol,18. http://www.library gunadarma.com. Diunduh tgl 16 Juni 2010.

Poerwodarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology. Vol. 31*.

Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Yuanita, I. (2010). *Prokrastinasi*. Avalable. http://www.library gunadarma.com. Diunduh tgl 4 Desember 2010