

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI) IAIN PONOROGO

Anasya Putri Ramadhani

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

anasyap5@gmail.com

Muhamad Nurdin

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

muhamadnurdin@iainponorogo.ac.id

Abstract

The aim of this study are to determine: 1) The level of self-control towards BPI students in semester 3 to 11 in 2021 class at IAIN Ponorogo, 2) The level of academic procrastination towards BPI students in semester 3 to 11 in 2021 class at IAIN Ponorogo, 3) The relationship between self-control and procrastination of BPI students in semester 3 to 11 in 2021 at IAIN Ponorogo. This study used correlational quantitative method. The population in this study are BPI students from semester 3 to 11 in the odd semester in 2021 class at IAIN Ponorogo. The samples are 146 students. This study used correlational techniques as the data analysis with the spearman rank correlation formula. The results of this study is to show that 1) the level of student`s self-control is classified as moderate with a percentage of 69,9 %, 2) the level of students academic procrastination is moderate with a percentage of 69,9% and 3) there is a negative relationship between self-control and academic procrastination of Islamic Counseling Guidance students at IAIN Ponorogo. This can be seen from the results of SPSS calculations, namely the value of r_s -0.722 with a significance of $0.000 < 0.05$ and for the value of z_{hitung} 8,693 $< z_{tabel}$ -1.96. As the result, H_a is accepted, H_o is rejected, meaning that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination of Islamic Counseling Guidance students at IAIN Ponorogo. The higher the self-control, the lower the academic procrastination.

Keywords: self-control; academic procrastination; students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Tingkat kontrol diri mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, 2) Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, 3) Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 semester ganjil tahun akademik

2021 IAIN Ponorogo. Sampel yang digunakan sebanyak 146 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasional dengan rumus korelasi *rank spearman*. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa 1) tingkat kontrol diri mahasiswa tergolong sedang dengan presentase 69,9%, 2) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong sedang dengan presentase 69,9% dan 3) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Hal ini dapat diketahui dari hasil perhitungan SPSS yaitu nilai r_s -0,722 dengan signifikan $0,000 < 0,05$ serta untuk nilai z_{hitung} -8,693 $< z_{tabel}$ -1,96. Sehingga H_a diterima H_o ditolak artinya adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

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

PENDAHULUAN

Perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas oleh mahasiswa sudah menjadi hal yang umum, kebanyakan mahasiswa menyelesaikan tugasnya sangat mepet dengan *deadline* pengumpulan. Bahkan ketika tugas dikumpulkan esok hari, tugas baru dikerjakan malam harinya. Perilaku ini jika terus dilakukan dan tidak mau berubah, maka akan terus berlaku juga pada kehidupan sehari-hari. Perilaku menunda-nunda ini disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik apabila tidak segera ditemukan dan diselesaikan, maka akan berimbas negatif bagi pelaku. Menurut Ferrari Prokrastinasi berdampak pada banyaknya waktu yang terbuang percuma, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan jika selesai hasilnya menjadi tidak maksimal.¹

Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak diharapkan terjadi di dunia akademik, dan perilaku ini dapat menyebabkan konsekuensi berupa kelumpuhan kemajuan akademik.² Ada macam-macam bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa seperti penundaan pengerjaan tugas kuliah dan penundaan pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Dalam penelitian ini fokus pada penundaan tugas-tugas perkuliahan yang dilakukan secara sengaja oleh mahasiswa, maka dari itu responden diambil secara random dari mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021. Berdasarkan hasil dari penelitian studi internasional, Ellis dan Kanis, dkk, mengungkapkan perilaku prokrastinasi yang dilakukan

¹ Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, dan Wahyu Ndana Eka Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017), 26.

²Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu" *Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008), 109.

mahasiswa sebesar 70%-95%. Sokolowska menjelaskan pada studi lain, bahwasanya sebesar 77,4% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan sebagian besar selalu melakukan penundaan kewajiban akademik.³ Sangat besar presentase mahasiswa yang melakukan prorastinasi akademik, maka dari itu kasus ini sangat menarik untuk diteliti.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Menurut Janssen dan Carton ada lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Dari lima hal tersebut, penelitian ini fokus pada kontrol diri. Tangney, Baumeister dan Boone mengusulkan jika *self-control* mempunyai kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif kepada kehidupan individu. Menurut Ray secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan seseorang dalam menahan diri melakukan sesuatu serta tidak mempedulikan dampak jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi bisa menahan diri dari hal-hal yang membahayakan diri dengan cara mempertimbangkan dampak jangka panjang. Kontrol diri setiap individu harus ditingkatkan secara terus menerus. Kontrol diri yang tinggi akan memberikan banyak manfaat positif bagi diri manusia dikarenakan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah dampak positif.⁴

Terdapat kajian terdahulu yaitu pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Annisa yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area*” Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2017.⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan melibatkan 96 mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. *Kedua,*

³ Della Arny Novera and Partono Thomas, “Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi; Perfeksionis dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik,” *Economic Education Analysis Journal* 7, no. 1 (2018): 45–58.

⁴ Syilvina Sari, Yusri, dan Azrul Said, “Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri,” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 1 (2017), 32–37.

⁵ Wahyu Annisa, “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area” (Universitas Medan Area, 2017).

penelitian Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto dengan judul “Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”. Penelitian bertujuan untuk menguji kesesuaian TMT dalam menjelaskan pola hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi, baik secara umum maupun dalam pengerjaan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan subjek penelitian adalah 157 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = -0,504$).⁶

Penelitian ini memiliki hipotesis yaitu, H_a (Hipotesis Alternatif): Adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. H_o (Hipotesis Nihilnya): Tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik kemungkinan memiliki kontrol diri yang rendah. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan berjumlah 146 responden, yaitu mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala. Skala kontrol diri terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,848 dan skala prokrastinasi akademik terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,924. Untuk analisis yang digunakan uji instrumen (validitas dan reliabilitas), uji statistika (statistik dan inferensial) dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

⁶ Nela Regar Ursia et al., “Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya,” *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, 17, no. 1 (2013), 2, <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan uji analisis. Setelah dilakukan uji instrumen menggunakan SPSS20, kemudian dilakukan uji deskriptif untuk mengetahui presentase kategorisasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel.1
Kategorisasi dan Persentase Kontrol Diri
Kategori Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	22	15.1	15.1
	sedang	102	69.9	84.9
	tinggi	22	15.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0

Tabel.2
Kategorisasi dan Persentase Prokrastinasi Akademik
Kategori Prokrastinasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	15.1	15.1
	Sedang	102	69.9	84.9
	Tinggi	22	15.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0

Dari keseluruhan subjek 146 mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo tergolong tingkat tinggi 22 mahasiswa/i memiliki presentase 15,1%, termasuk tingkat sedang 102 mahasiswa/i dengan presentase 69,9% dan untuk tingkat rendah 22 mahasiswa/i dengan presentase 15,1%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki tingkat kontrol diri pada tingkat sedang. Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo tergolong tingkat tinggi 22 mahasiswa/i memiliki presentase 15,1%, termasuk tingkat sedang 102 mahasiswa/i dengan presentase 69,9% dan untuk tingkat rendah 22 mahasiswa/i dengan presentase 15,1%. %. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada tingkat sedang.

Sebelum dilakukan uji korelasi dan perbedaan maka dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas menggunakan teknik *One Sample*

Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kontrol diri dan prokrastinasi akademik terdistribusi normal. Tabel hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel. 3
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1.94270759
Most Extreme Differences	Absolute	.137
	Positive	.137
	Negatif	-.129
Kolmogorov-Smirnov Z		1.660
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan uji linieritas nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,000 yang berarti $\leq 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak linier. Dikarenakan hasil uji linier menunjukkan bahwa hubungan variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak linier maka dalam penelitian ini menguji hipotesis menggunakan korelasi *rank spearman*. Uji hipotesis dihitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS20 dengan hasil berikut:

Tabel. 4
Hasil Uji Hipotesis
Correlations

		KONTROLDI RI	PROKRASTI NASIAKADE MIK
KONTROLDIRI	Correlation Coefficient	1.000	-.722**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	146	146
PROKRASTINASI AKAD EMIK	Correlation Coefficient	-.722**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	146	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan korelasi *rank spearman*, menunjukkan nilai rs -0,722 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Dari uji korelasi *rank spearman*, arah hubungan ialah negatif dan hubungannya kuat. Setelah diketahui nilai koefisien korelasi kemudian tahap selanjutnya melakukan uji z dikarenakan sampel lebih

dari 30 responden, menggunakan rumus yang telah di jelaskan dalam metode penelitian sebagai berikut:

$$\begin{aligned}z &= rs\sqrt{n - 1} \\z &= -0,722\sqrt{146 - 1} \\z &= -0,722\sqrt{145} \\z &= -0,722 \times 12,041 \\z &= -8,693\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, karena z_{hitung} -8,693 kurang dari z_{tabel} -1,96. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

PENUTUP

Sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki kontrol diri tingkat sedang. Dimana dapat dibuktikan dengan hasil penelitian 22 mahasiswa dengan persentase 15,1 tergolong tingkat tinggi, 102 mahasiswa pada tingkat sedang sebesar 69,9 % dan 22 mahasiswa pada tingkat rendah.

Sama dengan kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki prokrastinasi akademik tingkat sedang. Dimana dapat dibuktikan dengan hasil penelitian 22 mahasiswa dengan persentase 15,1 tergolong tingkat tinggi, 102 mahasiswa pada tingkat sedang sebesar 69,9 % dan 22 mahasiswa pada tingkat rendah.

Adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, Wahyu. “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area.” Universitas Medan Area, 2017.
- Kartadinata, Iven, dan Sia Tjundjing. “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu.” *Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008): 109–19.
- Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, and Wahyu Nanda Eka Saputra. “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31.
- Novera, Della Arny and Partono Thomas. “Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi; Perfeksionis dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik.” *Economic Education Analysis Journal* 7, no. 1 (2018): 45–58.
- Sari, Syilvina, Yusri, and Azrul Said. “Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri.” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 1 (2017): 32–37.
- Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra and Nadia Sutanto. “Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.” *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora* 17, no. 1 (2013): 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.