

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY  
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**ARTIKEL *E-JOURNAL***



Oleh  
Selfi Fajarwati  
NIM. 07104244087

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JULI 2015**

## PERSETUJUAN ARTIKEL *E-JOURNAL* SKRIPSI

Artikel *e-journal* skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI” yang disusun oleh Selfi Fajarwati, NIM 07104244087 ini telah dikoreksi dan disetujui oleh pembimbing untuk di-*upload*.

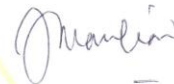
Yogyakarta, 3 Juli 2015

Pembimbing I

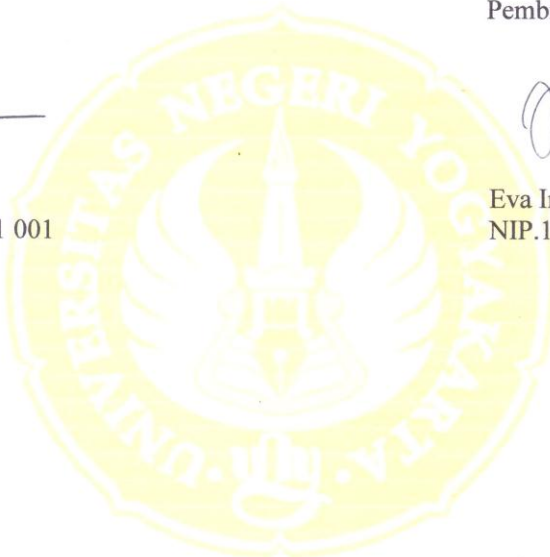


Dr. Suwarjo, M.Si  
NIP. 19650915 199412 1 001

Pembimbing II



Eva Imania Eliasa, M.Pd  
NIP.19750717 200604 2 001



# HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

## *THE RELATIONSHIP between SELF CONTROL and SELF EFFICACY with ACADEMIC PROCRASTINATION of THE STUDENTS GUIDANCE and COUNSELING YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY in DOING UNDERGRADUATE THESIS*

Oleh: Selfi Fajarwati, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, [vhi2.smecadetsa@gmail.com](mailto:vhi2.smecadetsa@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara: 1) *self control* dengan prokrastinasi akademik, 2) *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, dan 3) *self control*, *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif jenis korelasional dengan subyek penelitian mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi sebanyak 184 mahasiswa. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* sedangkan untuk pengumpulan data digunakan skala *self control*, skala *self efficacy* dan skala prokrastinasi akademik. Selanjutnya, untuk analisis data diolah menggunakan analisis regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh  $t = -10,203$  dan Sig. (p) 0,000. 2). Tidak terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik nilai koefisien  $t = -1,313$  dan Sig. (p) 0,191 > 0,05 dan 3) terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik diperoleh  $F_{\text{regresi}}$  sebesar 57,458 dan Sig. (p) pada 0,000.

*Kata kunci* : *Self Control, Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik*

### Abstract

*This research aimed to know the relationship between: 1) self control with academic procrastination, 2) self efficacy with academic procrastination, and 3) self control, self efficacy with academic procrastination. The research method used correlational quantitative. The subjects were the students of guidance and counseling Yogyakarta State University in doing undergraduate thesis, in amount of 184 students. The sampling technique used simple random sampling. The data gathering techniques used self control scales, self efficacy, and academic procarstination. Moreover, to analays the data used multiple regression analays. This research result proved: 1) a significant relationship between self control with academic procrastination, 2) No a significant relationship between self efficacy with academic procrastination and 3) a significant relationship between self control and self efficacy with academic procrastination resulted  $F_{\text{regression}}$  which was 57,458 and Sig.(p) 0,000.*

**Keywords:** *Self Control, Self Efficacy, Academic Procrastination*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi sebagai penyelenggara pendidikan tertinggi memiliki peranan penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Dalam menghadapi era globalisasi kualitas SDM sangat diperlukan, mengingat persaingan global yang semakin ketat. Hal ini menekankan betapa pentingnya efektivitas penggunaan waktu yang

sampai sekarang masih dijumpai ketidak disiplin mahasiswa dalam menggunakan waktu.

Perannya sebagai pembelajar, mahasiswa dipandang sebagai sosok yang memiliki kapasitas intelektual tinggi. Secara akademis kemampuan mahasiswa sudah terleseksi sejak masuk perguruan tinggi, oleh karena itu belajar sudah menjadi kewajiban

mahasiswa. Akan tetapi, dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugasnya mahasiswa seringkali tidak disiplin. Mahasiswa kerap menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

Skripsi merupakan salah satu bentuk tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh setiap mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Akan tetapi, di dalam mengerjakan skripsi masih dijumpai kasus penundaan pada mahasiswa. Mahasiswa tidak segera mengerjakan ataupun menyelesaikan penyusunan skripsi dengan berbagai alasan. Masa studi yang seharusnya bisa diselesaikan dalam waktu 4 tahun terpaksa diperpanjang hingga 7 tahun atau lebih. Berdasarkan data dari Subag Pendidikan FIP UNY tercatat mahasiswa BK yang mampu menyelesaikan studi 4 tahun atau kurang dari 4 tahun tidak lebih dari 50%. Berdasarkan data evaluasi diri atau akreditasi jurusan BK pada tahun 2012 terdapat sekitar 18% mahasiswa yang terancam Drop Out (DO) yang disebabkan karena penyusunan skripsi yang belum selesai.

Idealnya penyusunan skripsi dapat diselesaikan dalam waktu 1 semester, akan tetapi banyak mahasiswa yang menyelesaikan lebih dari itu. Dari hasil penelitian Suwarjo, dkk (2010: 18) pada mahasiswa BK UNY menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menyusun skripsi lebih dari 1 tahun, yaitu sebesar 86,36% (berdasarkan data SIAKAD UNY).

Data tersebut tidak jauh berbeda dari hasil penelitian awal pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi (10

Desember 2011), dari 50 mahasiswa terdapat sekitar 68% mahasiswa telah menyusun skripsi lebih dari 1 semester.

Permasalahan yang membuat mahasiswa BK UNY menunda-nunda mengerjakan skripsi dari hasil penelitian awal disebabkan karena dosen yang sulit ditemui, perbedaan pendapat antara pembimbing I dan pembimbing II, kesulitan mencari literatur, banyak kegiatan di luar kampus, tidak tahu yang harus dikerjakan, bingung, malas, terbiasa menunda, kesulitan mengerjakan, revisi yang diberikan terlalu sulit, sibuk bekerja, motivasi diri rendah, dan tidak pandai mengatur waktu. Sedangkan dari hasil wawancara awal (16 Desember 2011), mahasiswa yang lama mengerjakan skripsi karena mengerjakan sedikit demi sedikit, mengerjakan pelan-pelan yang penting selesai, dan malas mengerjakan karena tidak suka dengan prodi yang diambil.

Lamanya penyusunan skripsi baik yang dimaksudkan untuk mencari tambahan data ataupun untuk sesuatu hal yang tidak penting sehingga tidak bisa menyelesaikan tepat waktu menunjukkan adanya perilaku penundaan. Secara konseptual untuk menggambarkan perilaku penundaan yang berhubungan dengan tugas akademis dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi sendiri merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda-nunda baik untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah

menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan, Solomon & Rothblum (Tuckman, 2002: 1). Lebih lanjut Solomon and Rothblum (Ilfiandra, 2010:2) mengungkapkan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang secara konsisten yang disertai oleh kecemasan.

Watson (M. Nur Ghufron, 2003: 15) menjelaskan anteseden dari perilaku prokrastinasi berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Perilaku prokrastinasi akademik sendiri jika terus dilakukan dapat akibat berakibat negatif. Ferrari dan Morales (Nela Regar Ursia, dkk, 2013:2) menyebutkan bahwa akibat prokrastinasi banyak waktu yang terbuang sia-sia dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu tugas-tugas menjadi terbengkelai, bahkan banyak kehilangan kesempatan.

Green; Janssen dan Carton (M. Nur Ghufron, 2003:6) menyebutkan adanya aspek-aspek internal yang mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang seperti rendahnya kontrol diri, *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Di dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada, setiap individu memiliki mekanisme atau cara yang berbeda untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya atau yang disebut sebagai kontrol diri (*self control*). Goldfried & Marbaum (M. Nur Ghufron, 2003: 6) menjelaskan bahwa *self*

*Hubungan Antara Self... (Selfi Fajarwati) 3*  
*control* merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Berdasarkan hasil angket awal mahasiswa yang prokrastinasi akademik cenderung menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain seperti bekerja, sibuk membantu orang tua, sibuk dengan organisasi, main dengan teman-teman, bermain games daripada mengerjakan skripsi. Secara konseptual hal tersebut menggambarkan mahasiswa yang memiliki *self control* rendah. Bahwasanya, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, individu akan mencari kesenangan dengan cara apapun untuk mendapatkan kepuasan tanpa memikirkan dampak ke depannya (Gottfredson dan Hirschi dalam Junger and Tremblay, 1999 : 486)

Individu yang memiliki kontrol diri rendah, tidak mendasarkan tindakannya pada tujuan sehingga bertindak pada hal-hal yang membuat dirinya senang yang berorientasi pada kepuasan dan hal tersebut seringkali menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

Berbeda dengan individu yang memiliki kontrol diri tinggi. Kazdin (M. Nur Ghufron, 2003: 31) menjelaskan bahwa kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi keterbatasan kemampuan yang dimiliki dan membantu dalam mengatasi berbagai hal yang merugikan dirinya yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Dengan kata lain, kontrol diri

diperlukan seseorang untuk mengarahkan tindakannya agar tidak bertindak pada hal-hal negatif yang mungkin akan merugikan dirinya dikemudian hari, sehingga individu tahu apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan.

Menurut Ray (Nela Regar Ursia, 2013: 2), individu yang memiliki *self control* tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dan mampu mempertimbangkan konsekuensi untuk jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan memperhitungkan konsekuensinya terlebih dahulu sebelum bertindak agar keputusan yang dibuat tidak menimbulkan penyesalan dikemudian hari.

Barkley; Hayes; Shallice & Burgess (Muraven & Slessareva, 2003: 894) mengemukakan bahwa individu menggunakan kontrol diri karena ingin mengikuti aturan atau menanggung apa yang bisa membuat mereka puas. Individu yang memiliki *self control* tinggi berarti lebih bisa mengarahkan tindakannya, mampu membuat pertimbangan dan keputusan pada tugas yang seharusnya dilakukan. Hal tersebut berdasarkan angket awal ditunjukkan dengan rutin bimbingan, konsekuen dengan jadwal yang dibuat, memprioritaskan kegiatan, dan main seperlunya.

Di dalam membuat suatu keputusan pun individu akan cenderung menghindari situasi yang dirasa melampaui batas kemampuannya, atau yang disebut *self efficacy*. Efikasi diri pada dasarnya merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu

memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan, Bandura (Endang, 2012: 105).

Efikasi seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan. Semakin kuat persepsi seseorang maka seseorang tersebut akan lebih giat dan lebih semangat untuk bisa mencapai sekalipun menyakitkan baginya. Bandura (Feist and Feist, 2008: 415) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan diri untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri individu dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Bandura meyakini bahwa *self efficacy* merupakan fondasi keagenan manusia. Individu yang yakin bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu memiliki potensi untuk mengubah suatu kejadian-kejadian yang ada di sekitarnya. Individu yang memiliki keyakinan kuat lebih dekat dengan kesuksesan dibanding individu yang memiliki *self efficacy* rendah.

Individu yang keyakinan dirinya rendah memiliki pemikiran irrasional, perasaan negatif terhadap dirinya bahwa dirinya tidak bisa menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya, individu cenderung menghindari tugas terutama pada tugas-tugas yang menantang. Bandura (Laura Andiny, 2008 :10) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung tidak menunjukkan usaha untuk segera mengerjakan, bahkan menganggap dirinya kurang menguasai situasi yang dihadapi, tidak

berkompetensi tinggi, serta mampu merubah keadaan sesuai dengan kondisi yang ada.

Mencermati paparan di atas adanya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi berhubungan dengan *self control* dan *self efficacy* mahasiswa atau tidak. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Dikatakan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka dan disebut korelasional karena penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel atau lebih variabel dengan variabel berbeda.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2015 – 23 Februari 2015 di Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

### **Subjek Penelitian**

Subyek penelitian adalah mahasiswa BK UNY yang menyusun skripsi dari angkatan 2007-2011. Total populasi sebanyak 184 mahasiswa. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Penentuan sampel diukur berdasarkan norma penghitungan

kompeten, dan menganggap kegagalan akibat dari ketidakmampuannya sehingga cenderung merasa pesimis, mudah *stress*, mudah putus asa, malu dan lebih banyak berpasrah. Individu yang keyakinan dirinya rendah akan cenderung menghindari tugas yang dirasa sulit terutama pada tugas-tugas yang menantang.

Berdasarkan hasil penelitian awal *self efficacy* yang rendah ditunjukkan dengan sikap tidak yakin karena target yang dibuat selalu gagal, pesimis karena banyak teman yang sudah lulus, merasa rendah diri, mudah menyerah, merasa tidak mampu mengerjakan, merasa apa yang dikerjakan tidak sesuai, takut salah, dan merasa tidak yakin dengan apa yang sudah dikerjakan. Sementara mahasiswa yang tidak prokrastinasi akademik menunjukkan sikap yakin bisa menyelesaikan, yakin setiap kesulitan ada jalan keluar, optimis, mau terus berusaha meski sering mengalami kegagalan, dapat memotivasi diri, dan pantang menyerah. Secara konseptual hal tersebut menggambarkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi.

Bandura (Laura Andiny, 2008: 10) menjelaskan individu dengan *self efficacy* tinggi mempunyai keinginan besar untuk segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, mampu mengerjakan tugas yang menjadi tugas utama, mampu menurunkan kecemasan sehingga menunjukkan usaha yang keras. Selain itu individu dengan *self efficacy* tinggi mampu mengatasi dan mengantisipasi situasi dengan berbagai keadaan, dan mempersepsikan diri sebagai orang yang

Nomogram Harry King dengan taraf kesalahan 5% dan derajat kepercayaan sebesar 1,195. Persentase ukuran yang diperoleh sebesar 59% maka jumlah sampel adalah  $59\% \times 184 \times 1,195 = 129,7$  atau dibulatkan menjadi 130 mahasiswa.

### **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian berupa skala berbentuk Likert dengan 4 gradasi alternatif jawaban, yaitu dari rentang sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Digunakan 4 gradasi karena untuk menghindari jawaban netral.

Di dalam penelitian ini untuk pengumpulan data digunakan skala *self control*, skala *self efficacy*, dan skala prokrastinasi akademik. Skala *self control* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,901, skala *self efficacy* sebesar 0,885, dan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,920.

### **Teknik Analisis Data**

Prosedur analisis data yang digunakan meliputi uji prasyarat, yaitu: uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

#### **1. Uji normalitas**

Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas diperoleh bahwa masing-masing variabel data berdistribusi normal. Artinya, nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan  $Sig. (p) > 0,05$ . Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $F_{hitung}$  1,212 dan  $Sig. (p)$  0,106. *Self*

*control* diperoleh nilai  $F_{hitung}$  1,070 dan  $Sig. (p)$  0,202, sedangkan *self efficacy* diperoleh nilai  $F_{hitung}$  0,896 dan  $Sig. (p)$  0,402.

#### **2. Uji linearitas**

Uji linearitas dimaksudkan untuk menguji apakah setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti oleh variabel yang lain atau tidak. Hasil uji linearitas diperoleh bahwa sebaran data antara *self control* dengan prokrastinasi akademik bersifat linear,  $df = 30,98$  dan nilai  $F_{hitung} = 1,170 < F_{tabel} = 1,57$  dan  $Sig. (p)$   $0,278 > 0,05$ . Sedangkan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik diperoleh  $df = 30,98$  dan nilai  $F_{hitung} = 1,170 < F_{tabel} = 1,57$  dan  $Sig. (p)$   $0,278 > 0,05$ , artinya data tersebut bersifat linear.

#### **3. Uji multikolinearitas**

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya interkorelasi yang tinggi antar variabel prediktor. Hasil uji multikolinearitas antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $0,188 < 0,800$ . Dengan demikian artinya kedua variabel tersebut tidak terjadi interkorelasi yang tinggi atau tidak terjadi multikolinearitas.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pembuktian hipotesis dilakukan dengan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) yang dianalisis menggunakan analisis regresi ganda. Secara teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan



bantuan program komputer SPSS versi 22 for windows.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai konstanta  $\hat{Y}$  sebesar 110,752, koefisien  $X_1$  sebesar -0,724 dan  $X_2$  sebesar -0,077, sehingga diperoleh persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 110,752 a - 0,724X_1 - 0,077X_2$$

Data di atas berarti bahwa:

1. Nilai prokrastinasi akademik jika *self control* dan *self efficacy* bernilai nol (0), maka prokrastinasi akademik memiliki nilai konstanta sebesar 110,752.
2. Nilai *self control* diperoleh sebesar -0,724. Artinya, apabila *self control* nilainya naik 1 skor maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar -0,724.
3. Nilai *self efficacy* diperoleh sebesar -0,077. Artinya, apabila *self efficacy* nilainya naik 1 skor maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar -0,077.

Dengan demikian semakin tinggi nilai *self control* dan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin menurun nilai prokrastinasi akademiknya. Selanjutnya, hasil uji hipotesis membuktikan bahwa:

#### 1. Hipotesis minor I

Hasil uji analisis regresi diperoleh nilai koefisien regresi atau  $t_{hitung}$  antara *self control* dengan prokrastinasi akademik sebesar -10,203 dan Sig. (p) pada 0,000. Hasil analisis membuktikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis minor I dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

*Hubungan Antara Self... (Selfi Fajarwati) 7*  
antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dengan tingkat hubungan yang kuat yaitu sebesar -0,724.

Data tersebut menunjukkan bahwa Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY berhubungan dengan *self control* mahasiswa. Individu yang memiliki *self control* tinggi berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik. Individu dengan *self control* tinggi berarti dapat mempergunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Bila perannya sebagai mahasiswa tingkat akhir mengerjakan skripsi, maka mahasiswa akan memfokuskan tindakannya pada perilaku yang mendukung proses penyusunan skripsi.

Lazarus (M. Nur Ghufron, 2003: 31) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi mampu membuat keputusan berdasarkan pertimbangan kognitif, sehingga dapat menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan berdasarkan tujuan tertentu. Lebih lanjut Ray (Nela Regar Ursia, 2013: 2), menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dan dapat mempertimbangkan konsekuensi untuk jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berarti mampu mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa pada konsekuensi positif, mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mampu

mempertimbangkan konsekuensi dan membuat keputusan.

Berbeda dengan individu yang memiliki *self control* rendah. Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah, mereka lebih mendahulukan kegiatan yang membuat dirinya senang daripada mengerjakan tugas yang seharusnya. Terlebih, jika tugas yang dikerjakan dirasa sulit, individu akan cenderung melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Individu akan mencari kesenangan dengan cara apapun untuk mendapatkan kepuasan tanpa memikirkan dampak ke depannya.

Individu yang memiliki kontrol diri rendah berarti individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur tindakannya pada konsekuensi yang mendukung pada proses penyusunan skripsi. Justru melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti bermain, jalan-jalan, bekerja, *nge-games*, dan sebagainya sehingga diasumsikan tidak segera mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas.

## 2. Hipotesis minor II

Hasil uji analisis regresi diperoleh nilai koefisien regresi antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar  $t_{hitung} -1,313$  dan Sig. (p) pada  $0,191 > 0,05$ . Hasil analisis membuktikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) ditolak. Dengan demikian hipotesis minor II dapat disimpulkan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

*self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi.

Hasil hipotesis tersebut membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Artinya, prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa UNY yang sedang menyusun skripsi tidak berhubungan signifikan dengan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan tingkat hubungannya yang rendah.

Tidak adanya hubungan yang signifikan Dengan demikian adanya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa BK UNY dapat disebabkan oleh faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini. Amilia Mayang Puri Rachman dan Yemiar Indriana (2013:3) menjelaskan bahwa, penundaan yang dilakukan dalam mengerjakan skripsi mengakibatkan seseorang mudah beralih ke aktivitas lain, dan baru kembali mengerjakan skripsi jika kondisi hati atau mood-nya sudah membaik. Amilia Mayang Puri Rachman dan Yemiar Indriana (2013:3) juga menjelaskan bahwa beralihnya individu dengan aktivitas lain dibanding mengerjakan skripsi menunjukkan indikasi kurangnya komitmen mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang memiliki komitmen yang tinggi akan membuat mahasiswa segera untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.

Menurut Maddi & Khoshaba (2005:18), komitmen diperlukan agar

mahasiswa melihat skripsi sebagai sesuatu yang cukup penting dan bermanfaat untuk memfokuskan perhatian, imajinasi dan usaha mereka. Komitmen yang kuat mengarahkan individu untuk menghadapi permasalahan yang muncul dibanding lari atau beralih ke aktivitas lain. Selain itu, sikap perfeksionisme juga bisa menjadikan seseorang lama dalam menyelesaikan tugas, sehingga tidak bisa selesai tepat waktu.

Hasil penelitian Kingofong (dalam Vensi Ria Gunawinata, Nanik dan Hari K. Lasmono, 2008: 206) menyebutkan bahwa mahasiswa yang perfeksionisme akan enggan untuk menyelesaikan skripsi, karena menuntut dirinya untuk mencapai standar yang tinggi. Mahasiswa merasa tidak puas dengan hasil skripsi yang sederhana, sehingga menjadi terlalu idealis untuk membuat sebuah *masterpiece* sebagai karya pertama. Akibatnya mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan penyusunan skripsi, sehingga lulus tidak tepat waktu.

### 3. Hipotesis Mayor

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh hasil bahwa nilai koefisien  $F_{\text{regresi}}$  sebesar 57,458 dan Sig. (p) pada 0,000 dengan koefisien determinan sebesar  $R^2$  0,475. Hasil analisis ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang

*Hubungan Antara Self... (Selfi Fajarwati) 9*  
menyusun skripsi. Dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil uji hipotesis di atas berarti hubungan antara kedua variabel prediktor tersebut dapat dijadikan sebagai prediktor munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada diri seseorang meski tidak signifikan pada *self efficacy*.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sangat rentan dilakukan oleh setiap orang dan hampir setiap orang sedikitnya satu atau lebih telah prokrastinasi pada tugas-tugas yang diberikan. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik bisa terjadi pada siapapun termasuk orang-orang yang memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) tinggi. Begitupula dengan yang terjadi pada mahasiswa BK UNY tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Perilaku prokrastinasi sendiri bila tidak segera ditangani akan menjadi masalah yang serius dan mengganggu produktivitas seseorang. Hal tersebut juga bisa mengurangi kualitas mahasiswa dalam kedisiplinan untuk memanfaatkan waktu yang lebih efektif. Selain itu prokrastinasi akademik juga berdampak negative bagi internal mahasiswa BK UNY sendiri sebagaimana hasil penelitian Yustie Ida Rahmawati (2011: 91) pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi bahwa mahasiswa stress karena menunda-nunda mengerjakan skripsi. Selain itu, akibat prokrastinasi di dalam mengerjakan skripsi juga membuat mahasiswa kehilangan kesempatan, dimana mahasiswa terpaksa

10 *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun ke- 4, 2015*  
harus mengundurkan diri karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan skripsi.

Di dalam penelitian ini *self control* memberikan sumbangan relatif sebesar 96,87% dan hanya *self efficacy* sebesar 3,13%. Secara keseluruhan sumbangan efektif yang diberikan *self control* sebesar 46,01% dan *self efficacy* sebesar 1,49%, sedangkan sebesar 52,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Perilaku prokrastinasi sendiri bisa semakin meningkat atau menurun seiring dengan masa studi mahasiswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis maka penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi,  $t$  hitung sebesar -10,203 dan signifikansi ( $p$ )=0,000.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi,  $t$  hitung sebesar  $1,313 < t$  tabel dan signifikansi ( $p$ )  $0,191 > 0,05$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi dengan  $F$  sebesar 57,458 pada signifikansi ( $p$ ) 0,000, persamaan garis regresi  $\hat{Y}=110,752 a - 0,724 X_1 - 0,077 X_2$ . Sumbangan efektif yang diberikan *self*

*control* 46,01% dan *self efficacy* hanya sebesar 1,49%.

### Saran

1. Saran bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan kualitas *self control* dan *self efficacy* yang dimiliki dengan mau terus berusaha atau tidak mudah putus asa, berpikir positif, dan yakin. Membiasakan diri untuk segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan atau segera mengerjakan pekerjaan yang mudah juga dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi intensitas penundaan.

2. Saran bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diharapkan jurusan dapat selalu memberikan supervisi, dukungan dan motivasi yang dapat dilakukan dengan mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik. Memberi kemudahan waktu untuk bimbingan juga dapat dilakukan untuk meningkatkan intensitas bimbingan mahasiswa sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

3. Saran bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang topik yang sama peneliti dapat mengembangkan penelitian dengan menggali atau mengkaji faktor-faktor yang belum dimasukkan ke dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa mempertimbangkan sampel yang lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhid.( 2008). Hubungan Antara *Self-Control* Dan *Self-Efficacy* Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Artikel Skripsi*. Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses [http://2.\\_artikel\\_muhid.pdf](http://2._artikel_muhid.pdf) pada 28 Maret 2012.
- Afiani Rizvi, dkk. (1997). Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, No. 3. Yogyakarta.
- Feist, J and Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality, Penerjemah Yudi Santoso*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Ilfiandra. (2010). Pengembangan Model Konseling Hipotetik Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Disertasi Tidak Diterbitkan*. UPI Bandung.
- Junger and Tremblay, E. (1999). Self-Control, Accidents, And Crime. *Criminal Justice And Behavior*. Vol. 26 No. 4. Hlm. 485-501. American Association for Correctional Psychology.
- Laura Andiny. (2008). Perbedaan *Self-Efficacy* Antara Guru SMA “Plus” dan Guru SMA Non-“Plus”. Psikologi UI Jakarta. Diakses [http://digital\\_126018-155.2](http://digital_126018-155.2) pada 11 April 2013.
- M. Nur. Ghufron. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. UGM. Diakses [ftp.damandiri.or.id/fill/menurghufronugm\\_bab2.pdf](ftp.damandiri.or.id/fill/menurghufronugm_bab2.pdf) pada 9 April 2012.
- Nela Regar Ursia, dkk., (2013). Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1). Diakses [journal.ui.ac.id/index.php/humanities/arti](http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/arti)
- Suwarjo, dkk. (2010). Pengembangan Pola Pendataan Analisis Data Skripsi Mahasiswa BK. *Laporan Penelitian Kelompok, Tidak Diterbitkan*. FIP UNY.
- Tuckman. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. *APA Symposium Paper*. Diakses Chicago: <http://all.successcenter.ohio-state.edu> pada 9 April 2013.
- Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, dan Hari K. Lasmono.2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 256-276.
- Yustie Ida Rahmawati. (2011). Sumber Dan Reaksi Stres Mahasiswa BK FIP UNY Yang Menyusun Skripsi, dan Kecenderungan Strategi Menghadapi Stress. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. BK FIP UNY.