

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

(Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta)

SKRIPSI



Disusun Oleh

Ahmad Kholil Gibran

19410227

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN JUDUL

PENGARUH SELF-CONTROL TERHADAP PROKRASTINASI

AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

(Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta)

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Ahmad Kholil Gibran

NIM 19410227

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Kholil Gibran

NIM. 19410227

Telah Disetujui Oleh:

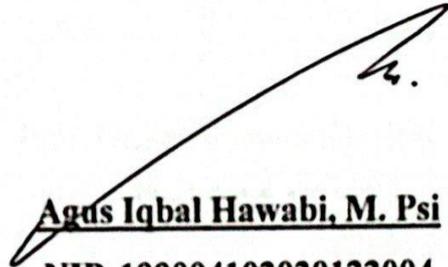
Dosen Pembimbing I



Dr. Siti Mahmudah, M.si

NIP. 19671291994032001

Dosen Pembimbing II



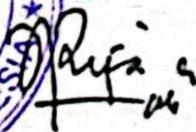
Agus Iqbal Hawabi, M. Psi

NIP. 199004102020122004

Mengetahui



Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197621128200212201

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

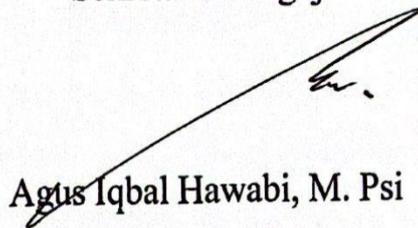
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



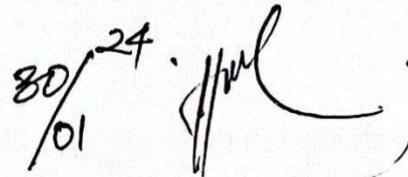
Dr. Siti Mahmudah, M. Si

Sekretaris Penguji



Agus Iqbal Hawabi, M. Psi

Ketua/Penguji Utama



Prof. Dr. H. Achmad Khudori

Sholeh M. Ag

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi tanggal 18 Januari 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP:19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Kholil Gibran

NIM : 194410227

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada pengakuan dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang. 18 Januari 2024

Penulis



Ahmad Kholil Gibran

NIM. 19410227

MOTTO

1. “Kuasai Diri, Rebut Waktu : Menaklukkan Prokrastinasi di Tingkat Akhir.”
Motto ini mengajak untuk memiliki kontrol diri dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda.
2. “Langkah Bertanggung Jawab, Hentikan Prokrastinasi : Sukses di Akhir Perjalanan Akademik.” Motto ini menekankan untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan menghentikan kebiasaan menunda-nunda, dengan tujuan mencapai kesuksesan di tahap akhir perjalanan akademik.
3. “*Self-Control* Membuka Pintu Keberhasilan : Mengatasi Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir.” Motto ini menggambarkan bahwa memiliki kontrol diri adalah kunci menuju kesuksesan, terutama dalam mengatasi kecenderungan menunda-nunda yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.
4. “*Taming Procrastination, Mastering Self-Control : The Path to Academic Triumph.*” Motto ini menyampaikan pesan bahwa mengendalikan kebiasaan menunda-nunda dan menguasai kontrol diri merupakan jalur menuju keberhasilan akademis.
5. “Proaktif dengan Kontrol Diri : Melampaui Prokrastinasi di Puncak Perjalanan Akademik.” Motto ini merangkum ide bahwa sikap proaktif dan penguasaan diri dapat membantu melampaui tantangan prokrastinasi, khususnya dalam perjalanan akademik yang mencapai puncak kesuksesan.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rendah hati dan penuh syukur, saya menapaki halaman persembahan ini sebagai ungkapan terima kasih yang tulus.

Perjalanan menyelesaikan skripsi ini tidaklah sendiri, dan saya ingin mengabadikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi.

Tidak ada kata yang dapat menyampaikan sepenuhnya rasa terima kasih saya kepada keluarga, teman-teman, dan semua yang turut serta dalam perjalanan ini terutama yang akrab dengan panggilan “Papa & Mama”, **Anton Fikri dan Wulansari Zakiyah, SE**. Dukungan tanpa batas, nasihat berharga, dan cinta kasih yang diberikan menjadidi pilar kuat dalam mencapai tahap ini. Semoga halaman persembahan ini menjadi ungkapan kecil dari rasa terima kasih yang mendalam kepada semua yang telah berbagi perjalanan ini bersama saya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang senantiasa melimpahkan nikmat dan karunia-Nya. Dengan rahmat-Nya, peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini sebagai langkah menuju gelar Sarjana Psikologi. Rasa syukur yang mendalam selalu tercurah kepada Allah SWT atas kesempatan yang diberikan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan maksimal.

Peneliti menyadari bahwa kelengkapan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengungkapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kepada semua pihak yang turut serta dalam proses ini. Terima kasih yang tulus disampaikan atas segala bentuk bantuan, termasuk doa, dukungan, nasehat, dan ilmu yang diberikan oleh semua yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang selalu mendukung dan membantu selama proses penelitian hingga akhir. Pihak-pihak tersebut diantaranya adalah :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. Yusuf Ratu Agung, MA selaku Ketua Prodi Strata satu Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

4. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dosen pembimbing satu. Atas seluruh bimbingan, saya ucapkan terima kasih;
5. Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing dua. Atas dukungan serta arahannya, saya ucapkan banyak terima kasih;
6. Responden yang telah menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner;
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan edukasi baik ilmu atau akhlaq kepada peneliti;
8. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Jakarta yang telah menerima saya untuk melakukan penelitian di tempat.
9. Teruntuk papa saya terkasih Anton Fikri, atas seluruh dukungan baik secara materi atau non-materi selama saya kuliah dan turut mengharapakan agar selalu membanggakanmu;
10. Teruntuk mama saya tercinta Wulansari Zakiyah, S.E., terima kasih atas dukungan serta do`a yang menyertai saya selama kuliah dan harapan saya untuk selalu bisa melihat kesuksekanmu;
11. Teruntuk Kakak dan Adik yang tersayang Ahmad Zulfiqar Safero dan Rifiana Arsyilla Putri, terima kasih atas dukungan selama di bangku perkuliahan, semoga persaudaraan kita selalu kuat sampai akhir hayat;
12. Seluruh keluarga saya Bani Lukman Ahmad dan Keluarga Besar H. Syafaruddin yang telah mendoakan dan menuntun setiap langkah yang saya ambil. Semoga selalu dalam ridhonya Allah SWT;

13. Sahabat-sahabtku Zidan, Syifa, Fakhri, Fahrul, Raja, Falah, Ziarah Kubro Jakarta, Risma, Psi 19, terima kasih atas canda tawa ketika saya merasa jenuh selama penyusunan.
14. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesainya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan. Semoga Allah selalu meridhoi kalian dan membalas segala kebaikan semua.

Semoga Allah Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kasih sayang, rahmat, karunia, dan ganjaran yang berlipat ganda kepada semua yang telah berkontribusi dalam terwujudnya skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Amin, Ya Allah, Ya Robbal Alamin.

Jakarta, 18 Jakarta 2024

Ahmad Kholil Gibran

NIM. 19410227

DAFTAR ISI

wx mHALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Prokrastinasi Akademik.....	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	7
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	10
3. Dimensi Prokrastinasi Akademik.....	13
4. Aspek Prokrastinasi Akademik.....	16
5. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam.....	20
B. <i>Self-Control</i>	22
1. Pengertian <i>Self-Control</i>	22
2. Ciri-ciri <i>Self-Control</i>	25
3. Dimensi <i>Self-Control</i>	28

4.	Aspek <i>Self-Control</i>	30
5.	<i>Self-Control</i> dalam Perspektif Islam.....	34
C.	Kerangka Konseptual.....	36
D.	Hipotesis	41
METODE PENELITIAN.....		42
A.	Rancangan Penelitian.....	42
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	43
C.	Definisi Operasional	44
D.	Tahap Penelitian.....	48
1.	Tahap Pra Penelitian	48
2.	Tahap Pengumpulan Data	48
3.	Tahap Analisis Penelitian.....	49
4.	Teknik Pengumpulan Data.....	49
5.	Instrumen Pengumpulan Data.....	49
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	53
1.	Validitas	53
2.	Reliabilitas	57
F.	Metode Analisis Data.....	59
1.	Analisis Deskriptif.....	59
2.	Uji Asumsi Klasik.....	60
3.	Uji Hipotesis	63
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		65
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	67
C.	Hasil Penelitian	68

1.	Analisis Deskriptif.....	68
2.	Uji Asumsi Klasik.....	69
3.	Uji Hipotesis	72
4.	Aspek Pembentuk Utama.....	76
D.	Pembahasan.....	77
E.	Keterbatasan penelitian.....	97
PENUTUP.....		99
A.	Kesimpulan	99
B.	Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....		102
LAMPIRAN.....		109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Nilai	50
Tabel 3.2 Blue Print Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 3.3 Blue Print Self-Control.....	53
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Self-Control.....	57
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	59
Tabel 3.7 Pedoman Kategorisasi	60
Tabel 3.8 Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif	68
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	69
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi <i>Self-Control</i>	69
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4 6 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana	72
Tabel 4 7 Hasil Pengaruh <i>Self-Control</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	73
Tabel 4.8 t_{hitung} dan t_{tabel}	74
Tabel 4.9 Faktor Pembentuk Utama Variabel Prokrastinasi Akademik	76
Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Utama Variabel <i>Self-Control</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran 2 Skala Penelitian	110
Lampiran 3 Data Responden.....	114
Lampiran 4 Hasil Angket Skala Prokrastinasi Akademik	117
Lampiran 5 Hasil Angket Skala Self-Control	117
Lampiran 6 Uji Validitas Prokastinasi Akademik	118
Lampiran 7 Uji Validitas Self-Control	118
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	119
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Self-Control.....	119
Lampiran 10 Koefisien Determinasi	119
Lampiran 11 Uji t	119
Lampiran 12 Analisis Deskriptif	120
Lampiran 13 Uji Normalitas	120
Lampiran 14 Uji Linearitas	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	41
------------------------------------	----

ABSTRAK

Gibran, Kholil A. (2023). Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah M.Si.

Kata Kunci: *Self Control*, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku negatif yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dalam bangku perkuliahan adanya tugas akhir menjadi pemicu timbulnya perilaku prokrastinasi sehingga membutuhkan adanya kontrol diri dari mahasiswa Universitas Islam Jakarta Jurusan PAI angkatan 2020.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui tingkat *Self-Control* pada mahasiswa tingkat akhir. 2) Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. 3) Mengetahui pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total sampel sejumlah 24 Subjek. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari: 1) Teori Ferrari yang di modifikasi Nurvika (2022). 2) Teori Averill yang di modifikasi oleh Andriyatiningrum (2018).

Hasil dari penelitian ini didapati bahwa: 1) Tingkat *Self-Control* mahasiswa tingkat akhir UID berada pada tingkat tinggi. 2) Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir UID berada pada tingkat tinggi. 3) Berdasarkan hasil uji r square, variabel *self-control* memiliki pengaruh yang kuat terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan nilai 59% dan sisanya merupakan variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini.

ABSTRACT

Gibran, Kholil A. (2023). The Effect of Self-Control on Academic Procrastination in Final Year Students. Malang.

Supervisor: Dr. Siti Mahmudah M.Si.

Keywords: Self Control, Academic Procrastination

Procrastination as a negative behavior that is deliberately carried out on an important task, in the lecture bench the final assignment triggers the onset of procrastination behavior so that it requires self-control from students of the Jakarta Islamic University, Department of PAI class of 2020.

The objectives of this study are: 1) Knowing the level of Self-Control in final year students. 2) Knowing the level of academic procrastination in final year students. 3) Knowing the effect of self-control on academic procrastination in final year students.

The approach used in this research is a quantitative approach. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 24 subjects. The data collection technique in this study used a questionnaire. The instruments used in this study consisted of: 1) Ferrari's theory modified by Nurvika (2022). 2) Averill's theory modified by Andriyatiningrum (2018).

The results of this study found that: 1) The level of Self-Control of UID final year students is at a high level. 2) The level of academic procrastination of UID final year students is at a high level. 3) Based on the results of the r square test, the self-control variable has a strong influence on the academic procrastination variable with a value of 59% and the rest is a variable that is not examined in this study.

بحث الملخص

جبران، خليل أ. (2023). تأثير ضبط النفس على التسوية الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية. مالانج

المشرف: د. سيتي محمود م. سي

الكلمات المفتاحية: التحكم في الذات، التسوية الأكاديمي

التسوية كسلوك سلبي يتم تنفيذه عمدًا في مهمة مهمة، في مقعد المحاضرة يؤدي الواجب النهائي إلى ظهور سلوك التسوية بحيث يتطلب ضبط النفس من طلاب جامعة جاكارتا الإسلامية قسم علم النفس الأكاديمي دفعة 2020

أهداف هذه الدراسة هي (1) معرفة مستوى ضبط النفس لدى طلاب السنة النهائية. (2) معرفة مستوى التسوية الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية. (3) معرفة تأثير ضبط النفس على التسوية الأكاديمي لدى طلبة السنة النهائية

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكمي. كان أسلوب أخذ العينات المستخدم هو أخذ عينات مقصودة مع عينة إجمالية مكونة من 24 عينة. استخدمت تقنية جمع البيانات في هذه الدراسة استنباطًا (وتألفت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة من: 1) نظرية فيراري المعدلة من قبل نورفيكا (2022). 2. نظرية أفريل المعدلة بواسطة أندرياتيبيجروم (2018)

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي: (1) مستوى ضبط النفس لدى طلاب السنة النهائية في الجامعة في مستوى عالٍ. (2) مستوى التسوية الأكاديمي لدى طلبة السنة النهائية في الجامعة في مستوى عالٍ. (3) بناءً فإن متغير ضبط النفس له تأثير قوي على متغير التسوية الأكاديمي بقيمة r ، على نتائج اختبار المربع والباقي متغير لم يتم فحصه في هذه الدراسة 59%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai pelajar yang berada pada bangku kuliah atau juga bisa disebut dengan mahasiswa, khususnya mahasiswa pada tingkat akhir yang berfokus kepada tujuan atau studi yang akan mendapatkan sebuah gelar sesuai dengan jurusan yang telah dipilih dari awal. Fokus dalam ilmu sudah selayaknya bagi para mahasiswa untuk keilmuan yang lebih spesifik sehingga ilmu yang didapat bisa bermanfaat bagi dirinya, lingkungan, orang sekitar, bahkan masyarakat. Dalam Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa merupakan orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan bagian dari tahap pendidikan setelah menyelesaikan pendidikan sekunder (seperti sekolah menengah atas) dan sebelum memasuki dunia kerja atau karir profesional. Standar kelulusan para mahasiswa yakni lulus pada waktu 4 tahun, seiring berjalannya waktu, mahasiswa mendapatkan tempaan yang diberikan oleh masing-masing dosen sesuai dengan ilmu yang didalami, dan pada akhir semester akan ditutup dengan skripsi atau laporan akhir.

Mahasiswa di bangku perkuliahan sering menghadapi berbagai masalah yang dapat memengaruhi pengalaman akademis dan kesejahteraan mereka. Salah satu masalah umum adalah tingkat stres yang tinggi, terutama terkait dengan beban kerja akademis, tugas-tugas yang menantang, dan tekanan untuk meraih prestasi tinggi. Kesulitan finansial juga dapat menjadi kendala serius bagi beberapa mahasiswa, mempengaruhi akses terhadap sumber daya dan pengalaman pendidikan. Selain itu,

tantangan dalam manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dapat menyulitkan mahasiswa untuk mengatasi jadwal perkuliahan yang padat dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu.

Salah satu masalah yang sering menjadi kendala di kalangan mahasiswa adalah penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, terlepas dari adanya waktu yang cukup untuk melakukannya. Mahasiswa yang mengalami permasalahan ini cenderung merasa cemas, stres, atau tidak nyaman ketika dihadapkan pada tugas-tugas tersebut. Selain itu, mereka mungkin menunjukkan pola kerja yang tidak terorganisir, kesulitan dalam menetapkan prioritas, dan sulit untuk mempertahankan fokus. Seorang mahasiswa juga dapat menciptakan alasan atau pembenaran untuk menunda pekerjaan, seringkali menyebabkan penurunan kualitas pekerjaan akademik mereka. Oleh karena itu, pemahaman terhadap ciri-ciri ini dapat membantu mendeteksi prokrastinasi akademik dan merancang strategi untuk mengatasi tantangan ini.

Meremehkan suatu tanggung jawab menjadi salah satu masalah yang sulit diatasi oleh beberapa individu, sehingga berdampak buruk bagi keefektifan, seperti menunda-nunda tanggung jawab sebagai mahasiswa yang bisa disebut dengan prokrastinasi. Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi/ keterlambatan dan cenderung menunda-nuda yang menunjukkan perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Dalam permasalahan ini peneliti sendiri melakukan survei pre-penelitian ke Universitas Islam Jakarta (UID) selaku tempat penelitian, dan ditemukan adanya ciri-ciri dari perilaku prokrastinasi akademik seperti penundaan mengerjakan tugas akademik, terlepas adanya waktu yang cukup

serta kesulitan dalam menetapkan prioritas sehingga bisa diasumsikan di tempat penelitian mengalami fenomena prokrastinasi akademik, hal ini juga diperkuat oleh wawancara tidak terstruktur kepada teman terdekat mengenai fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di UID.

Prokrastinasi akademik juga dapat dijelaskan sebagai perilaku yang kurang efisien dalam manajemen waktu, ditandai dengan kecenderungan untuk menunda memulai suatu tugas dan menghindari aktivitas tersebut karena merasa tidak nyaman atau takut menghadapi potensi kegagalan (Nisa dkk, 2018). Dan dalam penelitiannya pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu, ditemukan tingkat prokrastinasi akademik sebesar 38,35% dengan kategorisasi tinggi, Terdapat juga hasil yang mengaku kerap menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan hitungan 77 persen yang diterima oleh litbang data PK identitas Unhas pada Desember 2018 yang melakukan survei kepada para mahasiswa Unhas soal prokrastinasi, terutama dalam hal mengerjakan penyusunan skripsi dengan 62,8 persen. Penelitian di Palembang yang dilakukan Erfan dkk (2020) menunjukan bahwa 90% siswa di SMAN 1 Muara Sugihan melakukan prokrastinasi akademik. Terlebih lagi terdapat penelitian terhadap mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya yang dilakukan oleh Fadhlina (2021) sebanyak 56% dalam kategorisasi sedang melakukan prokrastinasi akademik.

Menganalisis area dari prokrastinasi akademik, mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa adalah salah satu ciri bahwa individu tersebut memiliki *Self-Control*

yang rendah, sehingga sulit bagi individu untuk mengontrol dirinya dan melakukan hal-hal tertentu. Munculnya penurunan efektivitas, tidak teratur mengatur jadwal, dan menunda-nunda tanggung jawab dapat mencerminkan tingkat *Self-Control* yang rendah. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) menunjukkan adanya pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik meskipun dalam penelitian terdapat variabel lain yang mencari pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yakni *fear of missing out*, dan tidak ditemukan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan diperlukan adanya *self-control* yang baik agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Menurut muhid (dalam Ferdian Farhan, 2023) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan faktor pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya *Self-Control*, *Self-Efficacy*, *Self-Esteem*.

Menurut Chaplin, *Self-Control* dapat didefinisikan kemampuan untuk membimbing dan mengatur perilaku sendiri, termasuk keterampilan untuk menahan atau menghambat impuls atau perilaku yang bersifat impulsif. (Intani dan Ihdil, 2018). Secara umum, individu yang memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi akan efisien dalam pengelolaan waktu serta cenderung mengarahkan tindakan ke hal-hal yang lebih penting. Oleh karena itu, bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kendali diri yang tinggi, mereka dapat secara efektif memandu, mengarahkan, dan mengelola perilaku mereka. Mereka mampu mengatur situasi dan kondisi sehingga dapat mengalokasikan perhatian mereka pada aspek-aspek yang lebih mendukung dalam menyelesaikan tugas skripsi mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2020) bahwa ada pengaruh negatif *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti Resimen Mahasiswa di teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah. Dan juga terdapat penelitian terhadap siswa jurusan otomatisasi tata Kelola perkantoran SMK Negeri 4 Pandeglang yang dilakukan oleh Hakiki, dkk (2022) bahwa ada pengaruh negatif antara *self-control* terhadap prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah. Maka hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana meningkat tingkat *self-control* agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik yang berdampak buruk bagi pendidikan dan individu sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas mengenai *Self-Control* dengan prokrastinasi akademik, dan dalam fokus utama peneliti ingin melakukan evaluasi pengaruh atau sebab-akibat antara *self-control* dan prokrastinasi akademik, maka dari pada itu peneliti ingin meneliti pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir,

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *Self-Control* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Lalu tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat *Self-Control* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan oleh peneliti sendiri yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dalam rangka untuk meningkatkan pembelajaran serta dapat mengembangkan teori selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Membantu mengetahui dan bahan pertimbangan dalam antisipasi sebab-sebab terjadinya prokrastinasi akademik terutama pada proses penyusunan skripsi sehingga menjadi salah satu masukan secara tidak langsung kepada individu maupun lingkungan sekitar atas pentingnya dukungan sosial dalam kegiatan akademik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen asal usul istilah "prokrastinasi" dapat ditelusuri dari bahasa Latin, yang terdiri dari awalan "pro" yang mengindikasikan dorongan untuk maju atau bergerak maju, dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (dalam Haryanti dkk, 2020). Prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman untuk merujuk pada kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan (dalam Bunga Fara, 2023).

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik memberikan sebuah dampak yang negatif untuk mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu terbuangnya banyak waktu yang seharusnya dapat dimaksimalkan untuk sesuatu yang berguna. Dan juga McCloskey (dalam Soares dkk, 2020) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik menjadi sebuah kebiasaan menunda aktivitas dan tindakan yang terkait dengan urusan akademik. Hal ini pun sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Tuckman bahwa Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku dimana individu cenderung untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari penyelesaian aktivitas yang seharusnya dikerjakan. Schouwenburg dan Lay mendefinisikan Prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda melakukan sesuatu dalam konteks tugas harian (dalam Nabila, 2023).

Bentuk perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang mempersiapkan ujian. Hal ini sejalan dengan pendapat Ferrari (1995) menyampaikan bahwa prokrastinasi akademik, sebagai bentuk perilaku penundaan, dapat terlihat dalam konteks menunda pengerjaan tugas-tugas akademik.

Definisi mengenai prokrastinasi akademik selanjutnya dikemukakan oleh Wolters (dalam Nabila, 2023) bahwa Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang dijadwalkan atau sebagai perilaku menunda-nunda hingga mendekati batas waktu akhir. Prokrastinasi akademik diinterpretasikan sebagai suatu kecenderungan perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung berdampak negatif karena mengulur-ulur pekerjaan. Kebiasaan prokrastinasi akademik yang berkelanjutan dapat mengganggu produktivitas individu dan berpotensi memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. Prokrastinasi akademik bukan hanya sekadar kecenderungan, melainkan merupakan suatu respons terhadap penanggulangan tugas yang tidak disukai atau mungkin disebabkan oleh kurangnya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja.

Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda dengan sengaja melakukan kegiatan yang diinginkan, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat mengakibatkan konsekuensi negatif. Kebiasaan yang buruk ini menjadi sebuah keresahan dalam bidang akademik, karena tidak sedikit pelaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa maupun

mahasiswa dimana pelaku secara sadar, sengaja, mengetahui kebiasaan yang buruk tersebut. Ghufron & Risnawita (2012) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik mencirikan kesulitan seseorang dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Hal ini sering ditandai oleh keterlambatan, persiapan berlebihan, dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Perilaku ini menunjukkan ketidakefisienan dalam memanfaatkan waktu dan keengganan untuk segera memulai suatu tugas. Prokrastinasi akademik memiliki nuansa yang kompleks dan dapat bersarang di bawah kesadaran individu. Hal ini bisa mencerminkan berbagai gejala, seperti keatcutan akan ketidaknyamanan, keraguan diri, perfeksionisme, ketakutan akan kegagalan, menghindari risiko, kecemasan, pemberontakan, depresi, atau perasaan rentan. Prokrastinasi akademik bisa dimulai ketika seseorang menilai suatu tugas terlalu rumit, menyusahkan, menakutkan, atau terlalu membosankan (Knaus, 2000)

Milgram, dkk (dalam Firmansyach, 2023), mengklasifikasikan prokrastinasi ke dalam lima kategori, yaitu ; (1) prokrastinasi kehidupan sehari-hari, yang merujuk pada kesulitan seseorang dalam mengatur rutinitas; (2) prokrastinasi keputusan, yang mencakup ketidakmampuan untuk membuat keputusan tepat waktu; (3) prokrastinasi neurotic, yang ditandai oleh kecenderungan menunda keputusan penting dalam hidup; (4) prokrastinasi kompulsif, yang melibatkan penundaan keputusan dan perilaku pada orang yang sama; (5) prokrastinasi akaademik, yang terdefinisi sebagai pembuatan tugas atau persiapan ujian pada menit terakhir. Prokrastinasi akademik diperkirakan dialami oleh setidaknya setengah dari mahasiswa, dengan tingkat sebesar 52% lebih umum terjadi pada pria dibandingkan

wanita (Özer, dkk 2009). Namun, menurut Rothblum, dkk (1984), prokrastinasi akademik cenderung lebih sering dilakukan oleh wanita daripada pria.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda-nunda suatu pekerjaan maupun tanggung jawab yang berhubungan dengan pelajar atau mahasiswa, dilakukan bukan karena adanya kepentingan tetapi lebih kepada mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lebih menyenangkan.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah ciri-ciri merujuk pada tanda atau sifat yang khas dan dapat digunakan untuk membedakan atau mengidentifikasi suatu hal atau golongan lainnya. Dalam konteks prokrastinasi, ciri-ciri mengacu pada tanda-tanda atau gejala yang umumnya terkait dengan kecenderungan menunda pekerjaan, seperti penundaan tugas yang seharusnya dilakukan, penggunaan waktu yang berlebihan untuk persiapan, kesulitan mematuhi batas waktu, dan kecenderungan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan sebagai penglihatan dari tugas yang harus dilaksanakan. Pemahaman terhadap ciri-ciri ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan memahami perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri orang yang berperilaku prokrastinasi akademik, antara lain :

a. Menunda-nunda Pekerjaan

Orang yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas bahkan tanggung jawab dengan alasan tertentu

b. Pekerjaan Last Minute

Individu prokrastinasi akademik sering merasa lebih termotivasi atau terdorong untuk mengerjakan tugas saat batas waktu pengumpulan semakin dekat.

c. Mencari Pengalihan

Seseorang yang berperilaku prokrastinasi akademik mungkin merasa tidak nyaman atau tidak tertarik pada tugas-tugas dan cenderung mencari hal-hal lain yang lebih menyenangkan sehingga tampak tidak bisa mengatur tanggung jawab yang menjadi prioritas.

d. Kesulitan Memulai

Prokrastinator sering merasa terhambat untuk memulai tanggung jawab karena berbagai alasan seperti kurangnya motivasi, rasa takut gagal, atau kewalahan.

e. Kendala Pengaturan Waktu

Orang yang mengalami prokrastinasi akademik mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, sehingga tanggung jawab akhirnya menjadi terlambat atau dikerjakan secara terburu-buru.

f. Kesulitan Mempertahankan Fokus

Prokrastinator sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi karena adanya gangguan atau kurangnya minat pada tanggung jawab tugas.

Sedangkan menurut Dini (dalam Westri, 2016) bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

a. Kurang dalam mengatur waktu

Seringkali, kesulitan dalam mengelola waktu luang adalah permasalahan umum, di mana sering kali aktivitas yang dilakukan selama waktu luang tidak memberikan manfaat yang optimal

b. Percaya diri yang rendah

Seseorang yang sering menunda-nunda memiliki tingkat kepercayaan diri yang kurang, sehingga ketika dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan, pelaku merasa ragu untuk menyelesaikannya.

c. Menganggap diri terlalu sibuk

Orang yang sering menunda tugas cenderung berpandangan bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu luang, sehingga mereka menjadi sibuk dan tidak sempat untuk menyelesaikan tugas.

d. Keras kepala

Prokrastinator meyakini bahwa setiap kegiatan yang dilakukan adalah keputusannya sendiri, sehingga apakah dilaksanakan atau tidak, orang lain tidak dapat memaksa.

e. Memanipulasi tingkah laku orang

Seorang prokrastinator percaya bahwa segala kegiatan tidak dapat berlangsung tanpa keterlibatannya, sehingga orang lain tidak memiliki kemampuan untuk memaksa pelaku melakukan suatu pekerjaan.

f. Menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan

Prokrastinator menggunakan kebiasaan menunda-nunda sebagai cara mengatasi tekanan agar dapat menghindarinya. Ini adalah strategi *coping* yang pelaku pilih untuk menguras stres dalam menghadapi tugas.

g. Merasa dirinya sebagai korban

Prokrastinator sering kali meyakini bahwa kegagalan dalam menyelesaikan tugas adalah suatu indikasi bahwa sebenarnya pelaku adalah korban yang tidak mampu menyelesaikan tugas seperti halnya orang lain.

Berdasarkan beberapa tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

3. Dimensi Prokrastinasi Akademik

Dalam konteks penelitian, dimensi merujuk pada aspek-aspek atau komponen yang dapat digunakan untuk mengukur atau menggambarkan suatu konsep atau fenomena. Pengenalan dimensi-dimensi ini menjadi penting karena memungkinkan para peneliti untuk melakukan analisis yang lebih terperinci dan komprehensif terhadap topik yang diteliti.

Menurut para ahli bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak dimensi yang sangat berkaitan. Dimensi mengacu pada berbagai aspek, komponen, atau karakteristik yang dapat digunakan untuk mengukur atau menggambarkan suatu konsep, objek, atau fenomena. Dalam konteks penelitian atau analisis, dimensi

digunakan untuk memecah atau mengurai suatu topik menjadi bagian-bagian yang lebih terukur atau terdefinisi dengan baik. Prokrastinasi akademik menjadi suatu konsep dari beberapa komponen menurut para ahli untuk dapat diukur konsep atau aspek tersebut.

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) menyatakan bahwa terdapat enam dimensi-dimensi pada prokrastinasi akademik, yaitu :

a. *Psychological Belief Regarding Abilities* (Keyakinan Psikologi Akan Kemampuan)

Keyakinan akan keefektifan dari prokrastinasi dan “*cram*” sebelum tes dimulai berdasarkan kepercayaan diri pada kemampuan serta sisi positif pada diri mereka. *Cram* adalah saat dimana mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik atau menunggu waktu hingga malam atau beberapa jam sebelum ujian atau tugas untuk belajar. *Cram* sendiri membuat siswa merasa tertantang dan tertarik ketika menunggu beberapa menit untuk belajar.

b. *Distraction Of Attention* (Gangguan Distraksi)

Prokrastinasi akademik lebih mudah memengaruhi seseorang untuk terdistraksi dengan kegiatan yang lebih menarik. Hal tersebut membuat seseorang sengaja mengutamakan aktivitas yang lebih memuaskan terlebih dahulu sebelum menepati janji atau memenuhi tenggat waktu.

c. *Social Factors of Procrastination* (Faktor Sosial Pada Prokrastinasi)

Orang yang cenderung prokrastinasi akademik akan memilih untuk bersosialisasi dengan teman-temannya dan terlibat dalam aktivitas lain sebagai cara untuk mengalihkan diri dari tugas akademik yang seharusnya dilakukan.

Ini seringkali disebabkan oleh tingkat stres yang dialami oleh prokrastinator. Prokrastinator cenderung mengabaikan tenggat waktu atau proyek pada saat ditempatkan pada situasi stres.

d. Time Management Skills (Kemampuan Manajemen Waktu)

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memiliki kesulitan dalam memajemen waktu. Kurangnya manajemen waktu dapat menyebabkan seseorang melupakan tugas, secara tidak sengaja menunda belajar hingga menit terakhir, atau mengerjakan aktivitas lain yang kurang penting daripada mengerjakan pekerjaan yang berhubungan dengan akademis.

e. Personal Initiative (Inisiatif Pribadi)

Tendensi untuk tidak memiliki motivasi dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu disebabkan oleh kurangnya kemauan individu untuk memulai pekerjaan. Apabila inisiatif tidak dimiliki, maka individu tersebut tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan.

f. Laziness (Kemalasan)

Kemalasan adalah niat seseorang untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika seseorang tersebut mampu secara fisik. Seseorang yang secara fisik menghindari tugas, mereka dapat menunda semua tugas yang diberikan.

Dalam uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa dimensi yang mencakup penundaan pekerjaan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, persepsi waktu yang tidak realistis, menghindari tugas, kesulitan dalam mengelola emosi negatif, dan ketergantungan pada faktor eksternal

untuk memotivasi tindakan. Dimensi-dimensi ini bersama-sama mencirikan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat mengganggu produktivitas dan hasil akademik, seringkali menciptakan stres dan ketidaknyamanan dalam konteks pendidikan.

4. Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek mengacu pada komponen atau segmen dari suatu situasi, konsep, atau objek yang dapat diperhatikan, dianalisis, atau dibahas secara terpisah. Dalam aspek prokrastinasi akademik merujuk pada elemen-elemen spesifik seperti keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut akan kegagalan, dan strategi menghindari tugas yang dianggap sulit. Memahami berbagai aspek membantu dalam merinci dan memahami komponen-komponen yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, membuka jendela untuk pengertian yang lebih mendalam terkait dengan fenomena tersebut.

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari beberapa aspek-aspek, yaitu :

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Suatu situasi di mana seseorang menyadari adanya tugas yang sangat penting yang harus diselesaikan, namun lebih memilih untuk menunda baik dalam memulai tugas maupun saat mencoba menyelesaikannya.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Suatu situasi di mana seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang berlebihan dalam persiapan, yang mungkin tidak relevan dengan tugas yang

harus dilakukan, tanpa mempertimbangkan batas waktu yang ada untuk menyelesaikan tugas tersebut.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Situasi di mana individu yang cenderung prokrastinasi akademik sering kali kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya.

d. Melakukan aktifitas yang menyenangkan

Sebuah situasi di mana seorang prokrastinator dengan sengaja lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan lain yang lebih menghibur dibandingkan dengan menyelesaikan tugas atau bahkan memulai tugas yang seharusnya dilakukan.

Sedangkan menurut Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) mengemukakan bahwa aspek terdiri dari empat hal yaitu :

a. *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Salah satu kebiasaan prokrastinator adalah tidak dapat mematuhi batas waktu penyelesaian. Mereka lebih fokus pada “sekarang” daripada “masa depan”, membuat pelaku kurang tepat waktu karena kesulitan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

b. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)

Divergensi antara keinginan dan perilaku muncul saat peserta didik gagal menyelesaikan tugas akademik meskipun memiliki keinginan untuk melakukannya. Namun, seiring mendekatnya tenggat waktu, kesenjangan antara keinginan dan perilaku semakin menyempit. Prokrastinator, yang

awalnya menunda pekerjaan, justru dapat mencapai lebih banyak daripada yang telah ditargetkan.

c. *Emotional distress* (tekanan emosi)

Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi akademik adalah salah satu aspek yang mencolok. Perilaku menunda semestinya menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya. Konsekuensi negative yang muncul dapat memicu timbulnya kecemasan dalam diri prokrastinator.

d. *Perceived ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan)

Meskipun prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan identitas seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan diri dapat menjadi pemicu prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga dapat membuat seseorang merasa tidak kompeten dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Agar dapat menghindari perasaan tersebut, seseorang seringkali memilih untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang, karena takut akan mengalami kegagalan. Sebagai alternatif, pelaku mungkin memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dan rasional untuk dilakukan.

Menurut Burka dan Yuen (2008) Terdapat aspek irasional dalam individu yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Namun, prokrastinasi akademik berdampak negatif tidak hanya bagi seorang individu, bahkan lingkungan sekitar perilaku juga dapat terlibat dalam sebuah masalah prokrastinasi. Sikap egois yang dimiliki oleh seorang prokrastinator menimbulkan ketidaknyamanan dalam lingkungan sekitarnya, di mana pelaku tidak memedulikannya, karena yakin bahwa suatu aktivitas tidak akan berlangsung tanpa keterlibatannya.

Milgram (dalam Firmansyach dkk, 2023) memamparkan pendapat mengenai beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik, yakni sebagai berikut :

- a. Penundaan terjadi ketika memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- b. Memunculkan dampak yang lain, seperti penyelesaian tugas yang tertunda atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikannya. Mahasiswa yang sering menunda cenderung melambat dalam menyelesaikan tugas, sehingga mahasiswa terpaksa terburu-buru dan hasilnya tidak optimal.
- c. Sebuah tugas dianggap sebagai tugas yang harus dikerjakan. Pada dasarnya, mahasiswa menyadari bahwa tugas tersebut memiliki tingkat penting, namun mahasiswa cenderung untuk tidak segera menanganinya, bahkan memberikan prioritas lebih tinggi pada pekerjaan lain yang sebenarnya kurang penting.
- d. Menyebabkan kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Contohnya rasa bersalah, kecemasan, bahkan panik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek prokrastinasi akademik mengenai penundaan pekerjaan, keterlambatan dalam penyelesaian, kesenjangan antara rencana dan kinerja, aktivitas mengalihkan perhatian, kesulitan mengatasi frustrasi dan emosi, ketergantungan pada faktor eksternal. Semua aspek ini mencirikan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat menghambat kemajuan akademik dan menghasilkan stres serta ketidaknyamanan dalam lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, pengenalan dan pengelolaan prokrastinasi sangat

penting untuk meningkatkan produktivitas dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

5. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif para penganut islam dilarang untuk berperilaku prokrastinasi (menunda-nunda suatu pekerjaan) yang seharusnya dapat dilakukan kontan saat itu juga, perspektif ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, yang artinya *“Gunakanlah lima perkara sebelum lima perkara lainnya, gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, masa luangmu sebelum masa sibukmu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, serta waktu kaya sebelum waktu miskinmu.”* (HR Hakim). Hadis Rasulullah di atas mengemukakan bahwasannya seorang muslim harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya agar dapat menjauhkan diri dari sikap prokrastinasi. Karena dengan memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi dapat merupakan awal dari timbulnya sebuah konflik, apabila tanggung jawab tersebut merupakan suatu kebaikan dan tugas yang lebih diprioritaskan dibanding dengan suatu pekerjaan yang hanya untuk kesenangan semata dan terkesan tidak lebih penting daripada tanggung jawab tersebut.

Dalam hadis lain, Rasulullah SAW juga bersabda, yang artinya *“Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal shalih, karena akan terjadi satu bencana yang menyerupai malam gelap gulita, dimana ada seseorang pada waktu ia beriman, tetapi pada waktu sore ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia.”* (HR Muslim). Dalam hadis ini, terdapat pesan yang mengajarkan bahwa umat Islam sangat dianjurkan untuk segera melakukan

perbuatan baik atau tugas-tugas yang bermanfaat bagi diri mereka. Pesan ini juga menekankan pentingnya menghindari perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda, karena perilaku tersebut dapat membawa dampak negatif bagi individu itu sendiri.

Perilaku prokrastinasi dapat dianggap sebagai manifestasi dari dorongan untuk menunda tugas-tugas yang harus segera diselesaikan. Ini sangat terkait dengan akal dan hati, di mana akal ada di dalam hati. Dengan hati, kita memiliki kemampuan untuk menerima atau menolak suatu ajaran, termasuk ketika kita berada dalam proses pembelajaran di sekolah. Sebagaimana yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Hajj ayat 46 :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ
بِهَا ۗ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Artinya: *“Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi, sehingga hati (akal) mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar? Sebenarnya bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.”*

Dari ayat Al-Quran Surat Al-Hajj ayat 46, terkandung makna bahwa hati memiliki pengaruh besar terhadap tindakan setiap individu, termasuk dalam proses pembelajaran. Sementara akal berfungsi untuk mengkonkretkan perbuatan sesuai dengan keinginan hati atau qalbu. Hati yang suci akan lebih menerima dengan mudah pembelajaran yang baik, dan hal ini juga berdampak positif pada kecerdasan akal dalam menerapkan pembelajaran tersebut. Prinsip ini juga berlaku saat kita belajar; jika kita mempelajari sesuatu dengan sungguh-sungguh dan niat yang baik, kita akan mendapatkan berkah Allah berupa peningkatan kecerdasan.

Sesuai dengan ayat serta hadis yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan atau pembelajaran yang bertentangan dengan ajaran Islam. Islam mengajarkan pentingnya usaha, ketekunan, dan kedisiplinan dalam mencapai tujuan. Prokrastinasi akademik, yang melibatkan penundaan dan ketidakberanian untuk mengambil tindakan segera, dapat menghambat perkembangan individu dan menghambat pencapaian potensi mereka. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam, individu dianjurkan untuk menghindari prokrastinasi akademik dan berusaha keras untuk mencapai kesuksesan dalam pendidikan mereka dengan niat baik, ketulusan, dan tekad yang kuat.

B. *Self-Control*

1. *Pengertian Self-Control*

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Andriyatiningrum, 2018) *Self-Control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Definisi ini menyoroti kemampuan dalam mengelola aspek-aspek yang perlu diberikan sebagai dasar untuk membentuk pola perilaku individu, hal ini juga mencakup proses yang melibatkan pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku dalam diri individu, yang secara keseluruhan membentuk karakter dan tingkah laku mereka.

Selanjutnya menurut Averill (1973), *Self-Control* dianggap sebagai variabel psikologis yang sederhana, karena mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, serta kemampuan individu

untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinannya. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (dalam Paramitha dkk, 2021) yaitu, *Self-Control* merupakan Kemampuan individu untuk mengatur perilaku mereka berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku dalam masyarakat, dengan tujuan mendorong terwujudnya perilaku yang positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. *Self-Control* juga merupakan sifat yang telah ditunjukkan oleh psikologi untuk menghasilkan hasil yang positif di berbagai kegiatan dan usaha yang sangat luas, kehidupan, dan keadaan.

Menurut Wolfe & Higgins (2008), dijelaskan bahwa *Self-Control* merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku. Sedangkan *Self-Control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Hal ini menjelaskan bahwa *Self-Control* adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkis self-destructive, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*), atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Menurut Yulia Singgih (2002) *Self-Control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan atau tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan atau godaan yang berat atau tekanan lingkungan. Selain itu, *Self-Control* juga mencakup kemampuan untuk mengatur dan mengelola faktor-faktor perilaku

sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu, sehingga individu dapat menampilkan diri mereka secara sosial yang sesuai. Ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mengurangi kecenderungan untuk mencuri perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan ekspektasi orang lain, membuat orang lain merasa nyaman, selalu menyesuaikan diri dengan norma sosial, dan terkadang menutupi perasaan mereka sendiri.

Menurut Gottfredson dan Hirschi (dalam Burt, 2020) *self-control* merupakan kemampuan untuk menjauhi kecenderungan mengejar kepuasan jangka pendek, dan mempertimbangkan kepuasan jangka panjang. Seseorang yang memiliki kemampuan pengendalian diri dapat mengatur tindakan mereka sendiri, termasuk mengelola emosi, perilaku, dan keinginan, dengan memberikan respons yang dapat menghambat, mempertahankan, atau mengubah perilaku menuju arah yang diinginkan. Sedangkan Ghufron dan Risnawita (dalam Intani dan Ifdil, 2018) memaparkan bahwa *Self-Control* adalah suatu kemampuan individu dalam membaca situasi dan lingkungan dengan sensitive. Ini melibatkan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. *Self-Control* juga mencakup kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan mengendalikan perilaku, menarik perhatian, mengubah perilaku agar sesuai dengan ekspektasi orang lain, memberikan kepuasan kepada orang lain, selalu menyesuaikan diri dengan orang lain, dan kecenderungan untuk menyembunyikan perasaan.

Sebagai ilustrasi, bayangkan anda sebagai seorang perokok yang setelah makan malam Bersiap untuk merokok seperti biasanya. Namun, sejenak Anda berhenti

untuk merenung. Muncul pertimbangan bahwa mungkin sebaiknya Anda tidak merokok. Berbagai alasan kuat untuk menahan diri dari merokok muncul, layaknya risiko kesehatan seperti kanker, masalah kesehatan lainnya seperti emfisema dan penyakit jantung, juga berbagai dampak sosia, ketidaknyamanan, dan biaya yang terus meningkat. Di sisi lain, merokok dapat memberikan kelegaan dari kekurangan, mencampurkan perasaan, kehilangan konsentrasi, dan rasa cemas. Dalam merenungkan semua pertimbangan tersebut, muncul dua pertanyaan, apakah sebaiknya Anda berhenti merokok sepanjang hidup atau apakah Anda akan merokok sekarang. Memilih opsi pertama dianggap sebagai berhasil mengendalikan diri karena melibatkan berbagai keputusan (Rachlin, 2000)

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan para tokoh maka dapat disimpulkan bahwasannya definisi dari *Self-Control* adalah suatu kemampuan untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku untuk tetap berada pada sisi positif individu, kontrol yang dimaksudkan adalah sikap individu dalam menghadapi suatu masalah tanpa menggunakan cara yang negatif.

2. Ciri-ciri *Self-Control*

Pembahasan mengenai hal ini mengacu pada ciri-ciri kontrol personal, yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan situasi/keadaan, kemampuan untuk menafsirkan serta mengantisipasi peristiwa dan kemampuan mengontrol keputusan. Pada kategori ini orang yang masuk mempunyai *Self-Control* tinggi ketika individu mampu mengontrol ketiga varian. Sedangkan orang yang mempunyai system *Self-Control* yang rendah cenderung tidak bisa mengontrol perilaku dan situasi/keadaan, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta ketidakmampuan dalam

mengontrol diri ketika diminta keputusan. Menurut pandangan Roy F. Baumeister (2018) ciri-ciri *Self-Control* terdiri atas :

a. Kemampuan Menunda Gratifikasi (Delay of Gratification)

Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan diri dari kesenangan atau kepuasan instan demi hasil yang lebih besar di masa depan.

b. Pengendalian Emosi

Individu dengan *Self-Control* yang kuat tidak terbawa oleh emosi negatif dan impulsif, melainkan mampu mempertahankan ketenangan dalam situasi yang menantang.

c. Ketekunan dan Kedisiplinan

Seseorang yang dapat bekerja keras, berkomitmen, dan berusaha keras untuk mencapai tujuan mereka, bahkan dalam menghadapi hambatan.

d. Kemampuan Mengatasi Frustrasi

Individu dengan *Self-Control* yang baik tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

e. Kemampuan Mengatasi Godaan

Mampu menahan diri dari godaan atau hasrat segera, kemampuan ini membantu mereka untuk menjaga fokus pada tujuan jangka panjang.

f. Pencapaian Tujuan Jangka Panjang

Mampu mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang dan berinvestasi dalam usaha yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan tersebut.

g. Pengaturan Diri

Kemampuan untuk mengatur tindakan dan perilaku sesuai dengan tujuan pribadi, meskipun ada banyak distraksi atau godaan sekitar.

h. Kesadaran Diri

Tingkat kesadaran diri yang tinggi, yang memungkinkan individu untuk memahami motivasi dan emosi individu sendiri serta mengenali potensi kelemahan.

Sedangkan ciri-ciri *Self-Control* menurut Goldfriend (dalam Maulidia, 2021) adalah sebagai berikut :

- a. Kemampuan untuk mengendalikan tindakan impulsif, yang mencakup menghadapi stimuli yang tidak diinginkan dengan cara menghindarinya, mengatur waktu antara stimuli, dan mengendalikan intensitasnya, kemampuan perencanaan hidup, mengatasi frustrasi dan emosi yang kuat, serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, mengarah pada pemanfaatan faktor eksternal ketika individu kesulitan untuk mengendalikan diri sendiri.
- b. Menunda kepuasan instan demi mencapai pengendalian perilaku yang lebih baik melalui pencapaian sesuatu yang memiliki nilai lebih tinggi atau lebih disetujui dalam masyarakat.
- c. Mempertimbangkan peristiwa dan mengantisipasi berbagai faktor secara relatif objektif. Kemampuan ini didukung oleh pengetahuan dan informasi yang dimiliki oleh individu.

- d. Menafsirkan kejadian, kemampuan untuk menilai dan memahami suatu situasi atau peristiwa dengan mempertimbangkan aspek-aspek positif secara subjektif.
- e. Mengambil keputusan, kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuan pribadi.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *Self-Control* sangat bervariasi antara individu, dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya melibatkan berbagai strategi seperti menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara menghindarinya, menunda kepuasan, memproyeksikan peristiwa secara obyektif, menafsirkan situasi dengan mempertimbangkan aspek positif subjektif, serta kemampuan dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada keyakinan pribadi.

3. Dimensi *Self-Control*

Dimensi merupakan suatu konsep yang terdiri dari berbagai aspek, komponen, atau karakteristik yang terkait dengan suatu peristiwa tertentu, dalam hal yang mencakup analisis serta konteks penelitian, beberapa ahli mengemukakan pendapat bahwa dimensi digunakan untuk memperinci suatu objek penelitian menjadi sebuah komponen-komponen dengan penjelasan yang lebih dalam. Dengan pemahaman yang lebih mendalam membantu para peneliti untuk mengembangkan kerangka berfikir serta mempertajam penelitian agar lebih komprehensif dan mendalam, sehingga dapat menjadi kemajuan untuk fenomena yang diteliti.

Ada lima dimensi *Self-Control* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Paramitha dkk, 2021):

- a. Kedisiplinan diri (*Self-discipline*).

Mengevaluasi disiplin individu dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas tertentu. artinya individu memiliki kemampuan untuk memusatkan perhatian serta dapat memfokuskan diri saat menjalankan tugas. Individu yang memiliki disiplin diri dapat mengendalikan diri mereka sendiri dan menghindari gangguan yang dapat mengganggu konsentrasi mereka.

- b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*).

Mengukur kemampuan individu dalam menahan diri dari tindakan impulsif dan memberikan respon yang didasari pemikiran matang terhadap stimulus. Saat individu sedang bekerja, mereka memiliki kecenderungan untuk tetap fokus dan tidak mudah tergoda. Individu yang tidak impulsif mampu menjaga ketenangan saat membuat keputusan dan bertindak.

- c. Pola hidup sehat (*Healthy habits*).

Mengukur nilai tentang gaya hidup sehat individu. Dengan demikian, individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak tawaran yang dapat berdampak negatif pada diri mereka, bahkan jika tawaran tersebut menawarkan kesenangan. Individu tersebut lebih memprioritaskan hal-hal yang memberikan dampak positif dalam jangka panjang, meskipun manfaatnya tidak langsung terasa.

- d. Etika kerja (*Work ethic*).

Mengevaluasi kemampuan individu untuk mengatur diri mereka sendiri dan mematuhi prinsip etika dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Artinya individu dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa terganggu oleh hal-hal

lain yang bisa memberikan kesenangan, dan individu yang memiliki *work ethic* mampu sepenuhnya fokus pada pekerjaan yang sedang mereka lakukan.

e. *Kehandalan (Reliability)*

Mengevaluasi kapabilitas individu dalam mengatasi suatu tugas. Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengarahkan perilakunya sesuai dengan rencana-rencananya untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi *Self-Control* mencakup kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif, menunda kepuasan segera demi mencapai tujuan yang lebih berharga, mengantisipasi peristiwa dengan pertimbangan objektif, menginterpretasi situasi dengan mempertimbangkan aspek positif subjektif, serta kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan keyakinan atau persetujuan pribadi. *Self-Control* merupakan keterampilan psikologis yang penting dalam mengelola perilaku dan mencapai tujuan yang lebih besar dalam kehidupan.

4. Aspek *Self-Control*

Berdasarkan Tangney, Baumeister & Boone (dalam Paramitha dkk, 2021) terdapat tiga aspek dalam kemampuan mengontrol diri, berikut adalah aspek-aspek *Self-Control* yang disebutkan dalam penelitian Tangney, yaitu :

a. *Breaking Habits* (Melanggar Kebiasaan)

Kebiasaan yang sering dilakukannya. Hal ini berarti individu melakukan perilaku yang *breaking habits* atau melanggar kebiasaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan melakukan perilaku diluar dari melanggar nilai atau norma dan peraturan yang berada disekitarnya. Individu dengan *breaking habits* kurang mampu mengendalikan masalah dalam dorongan dirinya untuk bisa mematuhi nilai atau norma dan peraturan yang ada disekitarnya.

b. *Resisting Temptation* (Menahan Godaan)

Resisting temptation atau menahan godaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam menahan godaan. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *resisting temptation* mampu memberikan perhatiannya pada suatu pekerjaan yang sedang dilakukan.

c. *Self-Discipline* (Disiplin Diri)

Self-discipline atau disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri untuk mengontrol diri individu. Hal ini berarti mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

Dalam hal ini, Averill (dalam Ghufron, 2012) juga mengemukakan bahwa aspek-aspek *Self-Control* terdapat 4, yakni sebagai berikut :

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Mencerminkan kesiapan untuk memberikan respons yang dapat langsung mempengaruhi atau mengubah suatu situasi yang tidak diinginkan. Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan, termasuk mencegah atau menghindari stimulus, memberikan jeda waktu antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum selesai, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, penilaian, atau pengaitan suatu peristiwa ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua tahap penilaian, yakni memperoleh informasi dan melakukan penilaian, di mana individu menggunakan informasi yang dimilikinya mengenai suatu keadaan dengan pertimbangan yang matang. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan individu untuk mengatur, mengelola, dan mengevaluasi keputusan-keputusan yang diambil dalam berbagai situasi. Ini mencakup kapasitas untuk menahan diri dari tindakan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan mengutamakan tujuan jangka panjang daripada kepuasan jangka pendek. Individu dengan tingkat self-control yang tinggi cenderung lebih mampu membuat keputusan yang rasional, menahan diri dari godaan segera, dan merencanakan tindakan mereka dengan lebih bijak.

Dalam hal kontrol keputusan, self-control menjadi faktor kunci yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang sejalan dengan nilai-nilai, tujuan, dan aspirasi pribadi mereka, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang menggoda atau menantang.

Dalam Sarafino (1994) menarik pendapat dari Averill, mengemukakan bahwa aspek *Self-Control* adalah sebagai berikut :

a. Kontrol perilaku (*Behavioral control*)

Kontrol perilaku, yang merujuk pada kemampuan untuk mengambil tindakan konkret guna mengurangi dampak stresor, memiliki potensi untuk menurunkan tingkat ketegangan atau memperpendek durasi masalah

b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kemampuan seseorang dalam memanfaatkan proses berpikir atau strategi saat menghadapi permasalahan dapat dilakukan dengan mengalihkan fokus pikiran ke hal-hal yang menyenangkan, netral, atau sensasi yang berbeda dari situasi yang dihadapi.

c. Kontrol dalam pengambilan keputusan (*Decisional control*)

Kapasitas untuk memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuan. Kendali diri dalam membuat keputusan beroperasi secara efektif ketika ada peluang, kebebasan, atau potensi bagi individu untuk memilih dari berbagai opsi tindakan.

Sebuah peluang untuk memilih di antara opsi atau tindakan alternatif yang tersedia, seperti contohnya ketika seorang pasien yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit diberikan kebebasan untuk memilih prosedur

perawatan yang akan dijalani dan memahami konsekuensi dari pilihan yang mereka buat.

d. Kontrol terhadap informasi (*Informational control*)

Mencakup pemahaman tentang segala hal yang terkait dengan masalah yang dihadapi, termasuk gambaran mengenai apa yang akan terjadi, alasan di baliknya, dan konsekuensi dari tindakan atau keputusan yang akan diambil.

e. Kontrol terhadap pengalaman masa lalu (*Retrospective control*)

Pengendalian terhadap pengalaman masa lalu melibatkan keyakinan terhadap faktor apa atau siapa yang menjadi penyebab suatu masalah.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dikemukakan oleh tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *Self-Control* menerapkan adanya instansi daripada *Self-Control* seperti menahan diri dari perilaku yang impulsif tanpa adanya pertimbangan yang matang, melakukan berbagai hal positif yang bertolak belakang dengan perilaku kebiasaan buruk individu, sehingga *Self-Control* dapat diinterpretasikan sebagai suatu bentuk psikologis yang baik dan positif.

5. *Self-Control* dalam Perspektif Islam

Self-Control didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara aktif dan sadar mengelola, membatasi, menunda, atau menghentikan dorongan emosional, pikiran, atau perilaku tertentu dengan maksud untuk mencapai penghargaan atau manfaat yang lebih besar di masa depan daripada memuaskan kebutuhan segera yang mungkin lebih kecil (Brier, 2014).

Dalam Islam, *Self-Control* dianggap sebagai bentuk ketekunan tertinggi dan bahkan mencapai tingkat kesabaran yang paling tinggi di antara bentuk-bentuk

kesabaran lainnya. Menurut Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah, tingkat kesabaran yang paling tinggi adalah ketika seseorang mampu menahan diri dari sesuatu yang umumnya digemari, dengan tujuan untuk menikmati kebahagiaan yang lebih besar di masa depan, terutama di akhirat. Konsep ini sering disebut sebagai *delayed gratification* atau penundaan kenikmatan.

Hal ini juga disebutkan dalam firman Allah Qur`an Surah Al-Mu`min ayat 39:

يُفْوَمَ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya : “*Hai Kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.*”

Dalam ayat ini, Allah menegaskan kepada manusia bahwa kenikmatan dunia, apa pun bentuknya, hanya bersifat sementara. Allah juga menekankan bahwa bagi mereka yang melakukan kebaikan dan menahan diri dari perbuatan jahat, akan mendapatkan balasan yang berlangsung untuk waktu yang lama dan lebih besar daripada kemewahan yang ada di dunia. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan dan kenikmatan di dunia harus dijalani dengan penuh *Self-Control* agar tidak berlebihan, sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam hidup dan fokus pada kebaikan di akhirat.

Self-Control merupakan salah satu perilaku terpuji yang sangat dianjurkan oleh Islam untuk penganutnya atau seorang muslim. Hal ini berkaitan dengan nafsu seorang manusia yang mana apabila seorang muslim tidak mempunyai *Self-Control* akan nafsunya maka syaitan dapat menguasainya, sejalan dengan firman Allah dalam surah Al-Mujadilah ayat 19 yang berbunyi :

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ
الْخٰسِرُونَ

Artinya : “Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah, mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi.”

Dalam ayat di atas menjabarkan kepada seorang muslim bahwasanya, *Self-Control* merupakan hal yang penting untuk dipertahankan agar tidak dikuasai baik hati maupun akal oleh syaitan, sebagaimana seorang muslim mengetahui bahwasannya syaitan adalah musuh nyata bagi kaum muslimin dan muslimat.

Berdasarkan ayat-ayat telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa *Self-Control* adalah atribut yang sangat dihargai dalam Islam. Islam mengajarkan pentingnya mengendalikan diri dalam menghadapi dorongan emosional, pikiran, atau perilaku yang mungkin bertentangan dengan nilai-nilai agama. *Self-Control*, atau mujahadah dalam Islam, merupakan bagian dari kesabaran yang tinggi dan ketekunan dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran agama. Dalam Islam, *Self-Control* membantu individu untuk menahan diri dari tindakan yang buruk, menjaga keseimbangan dalam hidup, dan fokus pada pencapaian yang lebih besar di akhirat daripada kenikmatan sementara di dunia. Dengan demikian, *Self-Control* dilihat sebagai bagian penting dari pengembangan spiritual dan moral dalam perspektif Islam.

C. Kerangka Konseptual

Penelitian yang mencari hubungan dan penelitian yang mencari pengaruh adalah dua pendekatan yang berbeda dalam ilmu pengetahuan. Penelitian yang

mencari hubungan bertujuan untuk menentukan apakah ada korelasi atau keterkaitan antara dua atau lebih variabel tanpa menetapkan sebab-akibat. Dalam penelitian ini, fokusnya pada mengukur sejauh mana perubahan dalam satu variabel berkaitan dengan perubahan dalam variabel lainnya. Contohnya, sebuah penelitian dapat mengeksplorasi hubungan antara jumlah waktu belajar dan hasil ujian siswa. Sementara itu, penelitian yang mencari pengaruh lebih terfokus pada menetapkan sebab-akibat atau dampak dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi apakah perubahan dalam variabel independen secara langsung mempengaruhi variabel dependen. Misalnya, sebuah penelitian yang mencari pengaruh mungkin ingin mengetahui sejauh mana perubahan dalam tingkat kehadiran di kelas memengaruhi hasil akademis siswa.

Dengan kata lain, perbedaan mendasar antara kedua pendekatan ini terletak pada fokusnya. Penelitian mencari hubungan menyoroti hubungan antarvariabel tanpa menetapkan arah atau sebab-akibat, sementara penelitian mencari pengaruh bertujuan untuk mengidentifikasi dampak atau pengaruh langsung dari satu variabel terhadap yang lain. Kedua jenis penelitian ini memiliki nilai penting dalam memahami dinamika hubungan antarvariabel dalam berbagai konteks, dan pemilihan metode penelitian tergantung pada tujuan penelitian yang spesifik.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur serta mengarahkan perilaku yaitu *Self-Control*. *Self-Control* merupakan salah satu sifat kepribadian, individu satu terhadap individu yang lain masing-masing memiliki *Self-Control* bermacam, beberapa individu memiliki *Self-Control* yang positif dan ada pula memiliki *Self-Control* negatif. Seseorang yang memiliki *Self-*

Control positif bisa untuk mengubah suatu kejadian menjadi agen utama dalam mengarahkan serta mengatur perilaku utama sehingga menggiring kepada konsekuensi positif. Mahasiswa yang bertugas menyelesaikan tugas skripsi sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana, jika mahasiswa mempunyai *Self-Control* yang positif dapat mampu memandu, mengatur serta mengarahkan perilaku. Menurut Papalia & Feldman (2017) Mahasiswa dapat mengembangkan *Self-Control* yang kuat melalui faktor-faktor pendukung seperti memiliki tujuan yang sejalan dengan teman-teman, dukungan dari guru, dan dukungan dari orangtua yang selalu mendukung proses belajar mereka.

Terkait dengan hal tersebut, kemampuan *Self-Control* menjadi suatu persyaratan penting bagi siswa dalam proses pembelajaran agar dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki *Self-Control* mampu untuk menginterpretasikan keadaan/situasi yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih respon untuk bertindak dan melakukannya dengan lebih mempertimbangkan akibat seminimal mungkin agar sesuatu yang tidak diinginkan mustahil terjadi. Mahasiswa yang memiliki *Self-Control* positif mampu mengatur situasi/keadaan sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya. *Self-Control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif sehingga kemungkinan terjadi nya prokrastinasi akademik menjadi minim.

Secara lazim seseorang yang memiliki *Self-Control* positif lebih dapat mengatur sesuatu kegiatan yang lebih prioritas sehingga meminimalisir terjadi kehilangan

waktu yang berharga, bertolak belakang dengan individu yang memiliki *Self-Control* negatif sehingga banyak waktu berharga terbuang sia-sia. Dalam hal ini prokrastinasi akademik yang harus di jauhi menjadi sebuah kenyataan dengan mengontrol, mementingkan dan menjauhi sesuatu yang hanya menyenangkan sesaat untuk sebuah prioritas tanggung jawab. Prokrastinasi akademik dapat pula menyebabkan penurunan efektif dan produktivitas kerja individu sehingga membuat kualitas seorang individu menjadi rendah (Utomo, 2010).

Individu yang mempunyai *Self-Control* cenderung negatif tidak mampu untuk mengarahkan serta mengelola perilaku, sehingga bisa disimpulkan mahasiswa dengan perilaku *Self-Control* yang negatif akan berperilaku kepada hal-hal yang kurang prioritas dan terkesan menyenangkan diri, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Mahasiswa yang memiliki *Self-Control* negatif tidak mampu untuk mengarahkan, memandu, mengatur, mengelola perilaku dan tidak mampu menginterpretasikan keadaan/situasi yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Menurut Muhid (2009), faktor-faktor yang berkontribusi pada kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik meliputi tingkat kecemasan sosial serta *Self-Control*, *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy* yang rendah. Kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri saat belajar memegang peran yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan akademik, karena mahasiswa dengan *Self-Control* yang positif cenderung mampu menghindari prokrastinasi akademik, sementara mahasiswa dengan *Self-Control* yang negatif kemungkinan besar akan terjerumus ke dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Kontrol diri atau *Self-Control* merupakan bagian penting dari kepribadian seseorang. Tanpa perilaku kontrol diri dapat menyebabkan banyak masalah dalam diri individu. *Self-Control* merupakan kualitas berharga dari seseorang dalam kehidupannya, karena dengan mengontrol dirinya dapat menjadikan individu pada tingkat potensi maksimal yang dimilikinya. Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) terdapat dua faktor yang memengaruhi *Self-Control*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sedangkan menurut Logue (dalam Kusumo dkk, 2022) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi *Self-Control* mencakup faktor genetik dan faktor lingkungan. Islam menganjurkan penganutnya untuk selalu mengontrol diri. Manusia merupakan makhluk ciptaan-Nya yang paling tinggi derajatnya karena memiliki hawa nafsu dan akal, maka hendaknya dengan akal, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk berpikir bahwa individu yang mengikuti hawa nafsu akan membawanya kepada hal yang merugikan, paparan ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Jatsiyah ayat 23 : Maka apakah engkau telah melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya serta meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkan sesat). Lantas mengapa kamu tidak mengambil pelajaran? (Al-Qur'an Al Karim, 2010).

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Maulidia, 2021) *Self-Control* merupakan kemampuan untuk membimbing, menyusun, mengatur dan mengarahkan perilaku yang meranah kepada hal positif. Dengan perilaku *Self-Control*, dapat melatih diri untuk menjauhkan dari hal-hal negatif serta sesuatu

kesenangan yang hanya sementara. Dari pernyataan tentang pentingnya *Self-Control* bagi Prokrastinasi Akademik, dapat di ambil kesimpulan bahwa *Self-Control* atau kontrol diri adalah sesuatu yang penting bagi seorang pelajar khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk menjauh dari perilaku prokrastinasi akademik. Karena *Self-Control* dapat meningkatkan kemampuan mengatasi gangguan, berpikir jangka panjang, manajemen stress dan kesehatan mental, tanggung jawab serta konsistensi kerja agar terhindari dari perilaku prokrastinasi.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Nazir, 2003). Hipotesis menyatakan hubungan apa yang dicari atau apa yang dipelajari. Hipotesis juga tidak lain adalah keterangan sementara dari pengaruh atau hubungan fenomena-fenomena yang rumit.

Adapun hipotesis yang diajukan saat penelitian adalah :

H₁ : Adanya pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode merujuk pada suatu langkah atau prosedur dalam melakukan sesuatu, sementara metodologi merupakan penyelidikan terhadap pedoman pendekatan. Dengan kata lain, metodologi melibatkan pemeriksaan dan pembelajaran terhadap suatu metode khusus. Oleh karena itu, metode penelitian berperan sebagai sumber informasi untuk memahami lebih dalam mengenai sistematika atau langkah-langkah penelitian (Syahrudin dan Salim, 2014). Dalam hal ini jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Sangadji dan Sopiah (2010) yaitu pendekatan penelitian yang fokus terhadap pengumpulan, analisis, dan interpretasi data berdasarkan angka atau variabel numerik dimana data dari variabel nantinya akan dipresentasikan pula secara numerik serta diolah dengan menggunakan Teknik statistik. Sedangkan Arikunto (2006) mengatakan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan suatu angka dalam mengumpulkan data dengan memberikan penafsiran terhadap hasil yang didapatkan. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian (Apuke, 2017). Maka secara rinci, metode kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui penggunaan uji statistik yang akurat terhadap data.

Pada penelitian ini metode kuantitatif yang digunakan ditujukan untuk meneliti pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini mengadopsi paradigma kuantitatif dengan merancang analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka. Di sisi lain, analisis regresi sederhana digunakan untuk menentukan ketergantungan dengan menguji pengaruh variabel terikat terhadap satu atau lebih variabel bebas.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian yang baik memerlukan definisi yang jelas tentang variabel-variabel yang akan diteliti, termasuk pengukuran yang tepat, sehingga hasil penelitian menjadi valid dan dapat diinterpretasikan secara akurat. Identifikasi variabel merupakan langkah kunci dalam merancang penelitian dan membantu peneliti dalam merumuskan pertanyaan penelitian serta hipotesis yang akan diuji. Variabel adalah sebuah karakteristik atau sifat yang dapat diukur atau diamati dan dapat bervariasi dari satu objek atau individu ke objek atau individu lainnya dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut Azwar (2019) bahwa mengidentifikasi variabel penelitian adalah tahap awal dalam menentukan variabel-variabel yang krusial dalam penelitian. Hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam menentukan peran atau fungsi masing-masing variabel.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah faktor atau karakteristik yang dianggap sebagai penyebab atau pemicu dalam sebuah penelitian. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi faktor pemicu terjadinya variabel terikat (terikat). Data yang menjadi variabel bebas atau variabel X adalah “*Self-Control*”.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah hasil atau respons dari variabel bebas yang diamati atau diukur dalam sebuah penelitian. Azwar (2019) menyatakan bahwa pengaruh dapat diukur dari keberadaan atau ketiadaannya sebagai penyebab perubahan pada variabel lain. Data yang menjadi variable terikat atau variable Y adalah “*Prokrastinasi Akademik*”.

Maka identifikasi variable dalam penelitian berupa sebagai berikut :

a. Variabel Bebas

$$X = \textit{Self-Control}$$

b. Variabel Terikat

$$Y = \textit{Prokrastinasi Akademik}$$

Pada kesempatan penelitian ini variabel terikat nya adalah *Prokrastinasi Akademik*. Sedangkan variable bebas adalah *Self-Control*.

C. Definisi Operasional

Dalam definisi operasional variabel atau konsep abstrak diuraikan dan menjadi langkah-langkah atau tindakan konkret yang dapat diukur, diamati, atau dilakukan dalam penelitian. Hal ini menjadi fungsi definisi operasional dalam mengukur atau

mengamati variabel secara objektif, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang dapat dianalisis secara sistematis. Definisi operasional sering digunakan dalam penelitian untuk mengkaitkan konsep abstrak dengan indikator yang dapat diukur atau diamati dalam konteks penelitian tertentu. Hal ini sejalan sesuai dengan pendapat Ridha (2017) bahwa definisi operasional memungkinkan sebuah variabel yang bersifat abstrak lalu dijadikan suatu operasional sehingga peneliti mudah untuk melakukan pengukuran. Dalam sebuah penelitian diperlukan adanya subjek yang jelas, lalu yang menjadi subjek penelitian ini adalah para mahasiswa tingkat akhir. Secara umum, mahasiswa tingkat akhir merujuk kepada mereka yang telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliahnya dan saat ini tengah mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Sesuai dengan pernyataan tersebut, subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 – 2021 yang sedang menyusun skripsi.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan atau kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik, seperti menunda pengumpulan tugas, studi, atau persiapan untuk ujian. Orang yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali menunda pekerjaan tanpa alasan yang jelas, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kinerja akademis dan tingkat stres. Prokrastinasi akademik sering dianggap sebagai tantangan dalam manajemen waktu dan produktivitas belajar. Pengukuran prokrastinasi akademik dalam penelitian ini, diukur

menggunakan skala yang mengacu berdasarkan dimensi-dimensi prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari Ferrari (1995) serta diambil dari studi Nurvika (2022) yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Yang mencakup empat aspek, yakni penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta pelaksanaan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2. *Self-Control*

Self-Control (Kontrol diri) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol perilaku, emosi, dan keputusan pribadinya. Hal ini melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari tindakan impulsif atau keputusan yang mungkin merugikan pada jangka panjang. *Self-Control* melibatkan kesadaran diri terhadap tujuan, nilai-nilai, tanggung jawab, serta kemampuan untuk mengendalikan dorongan atau keinginan yang dapat menghambat pencapaian tujuan jangka panjang. Pada dasarnya, *Self-Control* melibatkan kemampuan untuk membuat pilihan yang bijak dan bertanggung jawab, bahkan jika itu memerlukan menahan diri dari kepuasan segera. Pengukuran *Self-Control* pada penelitian ini diadopsi dari Andriyatiningrum (2018) serta dimodifikasi pada aitem berdasarkan aspek-aspek *Self-Control* menurut teori Averill (1973) yang terdiri dari beberapa aspek yakni, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut buku induk mahasiswa dan diperkuat oleh absen tahun ajaran 2023-2024, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah jumlah mahasiswa aktif Universitas Islam Jakarta jurusan PAI Angkatan 2020 sebanyak 112 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel menurut Azwar (2019) adalah bagian dari populasi yang harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Dalam hal ini menurut Sutrisno Hadi (2000), bahwasannya tidak ada ketentuan mutlak mengenai berapa sampel yang harus diambil dari populasi, maka dari itu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sampel yang diselaraskan dengan kriteria dan syarat tertentu agar sampel yang digunakan dari pilihan lebih representatif. Maka sampel dalam penelitian ini fokus mahasiswa aktif dengan kriteria merupakan mahasiswa Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 – 2021 yang sedang menyusun skripsi dan berperilaku prokrastinasi akademik, bersedia mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Menurut Arikunto (2006), dalam kasus ketika populasi memiliki kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Namun, apabila jumlah populasi melebihi 100 orang, maka dapat dipertimbangkan untuk mengambil sampel sekitar 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil berjumlah 24 orang dengan persentasi 20% dari populasi.

D. Tahap Penelitian

Dalam rangka penelitian ini, terdapat beberapa langkah atau tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu

1. Tahap Pra Penelitian

Peneliti menjalankan wawancara awal dan melakukan riset awal melalui internet. Tindakan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memahami fenomena permasalahan di lapangan yang kemudian akan dijadikan sebagai judul penelitian. Setelah mendapatkan judul dan memahami fenomena, peneliti kemudian memulai penyusunan proposal skripsi.

2. Tahap Pengumpulan Data

Fase pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penelitian terbuka yang disebar kepada sampel, melalui *platform online* menggunakan aplikasi *chatting*, baik kepada komunitas maupun individu. Tujuan utamanya adalah untuk memperoleh informasi dan data terkait pengaruh positif antara variabel *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Tahap Analisis Penelitian

- a) Peneliti melakukan verifikasi terhadap kuesioner dari skala penelitian, sehingga dapat diolah dan dianalisis.
- b) Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak spss.
- c) Setelah menyelesaikan proses pengolahan data di SPSS, peneliti melakukan interpretasi hasil analisis dan pembahasan.
- d) Analisis yang melibatkan data statistik dan skala terbuka diuraikan secara deskriptif.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan skala. Sugiyono (2015) menguraikan bahwa skala adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menetapkan panjang atau pendek suatu interval dalam alat ukur. Dengan demikian, alat ukur tersebut akan menghasilkan data kuantitatif jika dirancang untuk proses pengukuran yang disajikan dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden untuk mendapatkan jawaban mereka. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi untuk mengevaluasi pengaruh variabel *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sesuai dengan dasar teori yang telah dijelaskan sebelumnya.

5. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian disebut sebagai instrument atau alat pengumpulan data. Saat menguji hipotesis penelitian, data yang terkumpul akan dideskripsikan dan dilampirkan.

Kualitas suatu penelitian sangat dipengaruhi oleh instrument, karena perannya adalah mengubah fakta menjadi data. Peneliti dapat membuat instrument sendiri atau menggunakan instrument yang sudah ada dan dibuat oleh peneliti sebelumnya sebagai alat untuk mengumpulkan data. Selain itu, peneliti menggunakan skala likert sebagai metode pengukuran jawaban dalam proses pengumpulan data.

Dalam penelitian ini untuk skor dari setiap aitem terbagi menjadi dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki nilai skor dari satu sampai empat, pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* terdiri dari pernyataan yang negatif (tidak mendukung) aspek dari variabel. Dalam hal ini ada beberapa pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden, seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik penilaian skala likert dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.1 Skor Nilai

Aitem	Skor Jawaban			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki bentuk tertutup, dimana responden telah diberikan jawaban yang dapat dipilih, dan tidak memberikan kesempatan bagi responden untuk memberikan jawaban. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini mencakup instrument *Self-Control* dan instrument prokrastinasi akademik.

a) Skala *Prokrastinasi Akademik*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur prokrastinasi akademik yang diadopsi dari skripsi Nurvika (2022) yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” berdasarkan teori yang diambil dari Ferrari (1973) mengenai aspek prokrastinasi. Yang mencakup empat aspek, yakni penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta pelaksanaan aktivitas yang lebih menyenangkan. Alat ukur ini mempunyai empat opsi jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dan untuk skor dari setiap aitem terbagi menjadi dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki nilai skor dari satu sampai empat, pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* terdiri dari pernyataan yang negatif (tidak mendukung) aspek dari variabel (Azwar, 2012). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2 Blue Print Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Penundaan dalam menyelesaikan tugas	a. Menunda memulai mengerjakan tugas	2,4	1,3	4
	b. Menunda menyelesaikan tugas akademik	6,7	5,8	4

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	a. Membutuhkan jangka waktu yang panjang untuk mengerjakan tugas	9,11,12,13,14	10,15	7
Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	a. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	16,17	18,19	4
	b. Ketidaksesuaian antara niat dengan rencana dalam menyelesaikan tugas	20,23,24	21,22	5
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	a. Lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan	26,27,30	25,28,29	6
Jumlah		17	12	30

A

b) Skala *Self-Control*

Skala ini diadopsi dari Andriyatiningrum (2018) serta dimodifikasi pada aitem berdasarkan aspek-aspek *Self-Control* menurut teori Averill (1973) yang terdiri dari beberapa aspek yakni, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan dengan nilai reabilitas 0,901 ($p > 0,05$). Adapun penilaiannya menggunakan skala likert, menurut Sugiyono (2015) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada skala likert terdapat empat opsi jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Dan untuk skor dari setiap aitem terbagi menjadi dua kelompok yaitu favorable dan unfavorable yang memiliki nilai skor dari satu sampai empat, pernyataan favorable merupakan pernyataan yang

bersifat positif (mendukung), sedangkan pernyataan unfavorable terdiri dari pernyataan yang negatif (tidak mendukung) aspek dari variabel (Azwar, 2019).

Dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 3.3 Blue Print *Self-Control*

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Kontrol Perilaku	a. Kemampuan memodifikasi keadaan	1,2	3,4	4
	b. Kemampuan mengatur stimulus	5,6	7,8	4
Kontrol Kognitif	a. Kemampuan mempertimbangkan keadaan	9,10	11,12	4
	b. Kemampuan menilai keadaan	13,14	15,16	4
Kontrol Keputusan	a. Kemampuan mengambil Keputusan	17,18	19,20	4
	b. Kemampuan memilih tindakan	21,22	23,24	4
Total		12	12	24

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur dengan tepat sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrument dapat melakukan fungsi pengukuran secara akurat, yaitu sejauh mana alat ukur yang telah disusun dapat mengukur dengan tepat apa yang perlu diukur (Azwar, 2019). Uji validitas dalam penelitian sangat penting karena memastikan bahwa instrument yang digunakan mampu menghasilkan pengukuran yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian, dalam mencari validitas suatu aitem, peneliti perlu mengkorelasikan skor aitem tersebut dengan total skor dari

seluruh aitem. Untuk memastikan kevalidan dan keandalan alat ukur, dilakukan uji coba pada instrument yang akan digunakan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah skala psikologis tersebut sudah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang diinginkan.

Peneliti juga memiliki kebebasan untuk mengubah spesifikasi aitem dan tes sesuai kebutuhan (Azwar,2019). Dalam uji validitas, setiap pertanyaan atau pernyataan diukur dengan menghubungkan total dari masing-masing pertanyaan atau pernyataan dengan total keseluruhan tanggapan yang digunakan dalam setiap variabel (Darma,2021). Dalam penelitian ini, menurut Azwar (2019), validitas koefisien diuji menggunakan uji validitas data, yang mencakup uji korelasi product moment pearson antar aitem. Dengan demikian, butir-butir aitem yang tidak memenuhi kriteria perhitungan validitas akan dihapus, sementara aitem yang memenuhi kriteria tersebut akan diproses lebih lanjut melalu perhitungan statistic .Dalam proses pengumpulan data, uji validitas dapat dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) yakni dengan mengkorelasikan skor item X terhadap skor Y dengan menggunakan teknik pengujian validitas yaitu korelasi Product Moment Pearson melalui rumus sebagai berikut :

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{XY} = Koefesien korelasi antara x dan y

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah skor aitem

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor aitem

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

Apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrument dianggap valid. Dan dianggap tidak valid apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$. Aitem pada instrument diuji dengan menggunakan SPSS.

A. Hasil Uji Coba

Penjelasan mengenai metode analisis faktor yang digunakan oleh Sugiyono adalah dengan mengkorelasikan jumlah skor aitem dengan skor total. Validitas suatu aitem dalam angket dinyatakan berdasarkan perbandingan antara r -hitung dan r -tabel. Jika nilai r -hitung $>$ r -tabel, maka aitem tersebut dianggap valid, sebaliknya, jika nilai r -hitung $<$ r -tabel, maka aitem tersebut dianggap tidak valid. Nilai r -tabel sendiri diperoleh dari jumlah subjek yang digunakan dalam uji coba. Dalam penelitian ini, jumlah subjek uji coba adalah 24 orang, sehingga nilai r -tabel yang digunakan adalah 0,404. Proses perhitungan dilakukan menggunakan *SPSS* dengan metode tertentu.

1) Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	No Aitem Valid		Aitem Gugur	Jumlah Aitem
		F	UF		
Prokrastinasi Akademik	Penundaan dalam menyelesaikan tugas	2,4,6	3,5	3	5
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	9,11,12,14	10,15	1	6
	Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual	16,17,20,23,24	21,22	2	7
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	26,27,30	28,29	1	5
Jumlah					23

Dari hasil uji validitas yang terdapat dalam Tabel 3.4, dilakukan evaluasi terhadap 30 aitem skala prokrastinasi akademik pada 24 subjek dengan menggunakan nilai batas r tabel sebesar 0.404. Penentuan nilai r tabel dilakukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan jumlah subjek dan tingkat signifikansi sebesar 0.05. Dari hasil evaluasi tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 23 aitem dari total 30 aitem skala prokrastinasi akademik dapat dianggap valid.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala *Self-Control*

Variabel	Aspek	No Aitem Valid		Aitem Gugur	Jumlah Aitem
		F	UF		
<i>Self-Control</i>	Kontrol Perilaku	1,2,5,6	7,8	2	6
	Kontrol Kognitif	9,13,14	12	4	4
	Kontrol Keputusan	17,18,21	19,20,24	2	6
Jumlah					16

Dari hasil uji validitas yang terdapat dalam Tabel 3.5, dilakukan evaluasi terhadap 24 aitem skala *Self-Control* pada 24 subjek dengan menggunakan nilai batas r tabel sebesar 0.404. Penentuan nilai r tabel dilakukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan jumlah subjek dan tingkat signifikansi sebesar 0.05. Dari hasil evaluasi tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 16 aitem dari total 24 item skala *Self-Control* dapat dianggap valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas biasanya digunakan untuk menilai sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan dan konsisten, sehingga dapat digunakan sebagai sarana pengumpulan data dalam suatu penelitian (Azwar, 2017). Dengan kata lain, reliabilitas dalam konteks penelitian berperan untuk menilai sejauh mana alat ukur yang digunakan tetap konsisten meskipun diuji secara berulang.

Menurut Azwar (2019) reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi, keandalan, keajegan, kestabilan dan keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh

koefisien reliabilitas (r_{xy}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.

Dalam hal ini teknik yang digunakan untuk menghitung reabilitas adalah rumus koefisien Alpha Cronbach sebagai berikut :

$$r_{tt} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \delta_b^2}{\sum \delta_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{tt} = Reliabilitas Instrumen

K = Banyaknya bukti pernyataan

δ_b^2 = Jumlah varian butir

δ_t^2 = Varians total

Analisis reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS melalui analisis Alpha Cronbach. Untuk memenuhi syarat instrument yang dapat diandalkan, nilai reliabilitas harus di atas 60% atau senilai 0,60. Sebaliknya, apabila nilai reliabilitas kurang dari 60% atau 0,60, maka instrument tersebut tidak reliabel.

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skor	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0.952	Reliabel
<i>Self-Control</i>	0.956	Reliabel

Dari data uji reliabilitas yang tercatat dalam Tabel 3.6, dengan kriteria bahwa suatu konstruk dianggap reliabel apabila memperoleh nilai Cronbach Alpha > 0.60 . Hasil analisis menunjukkan bahwa semua variabel yang digunakan dalam penelitian ini mendemonstrasikan nilai Cronbach Alpha > 0.60 , menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik.

F. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengelompokkan, mentabulasikan, menyajikan, dan melakukan perhitungan terhadap data yang telah diperoleh. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan jawaban terhadap rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015). Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan perangkat lunak *SPSS 23 (Statistical Package for The Social Sciences) for Windows* guna membantu dalam proses analisis data.

1. Analisis Deskriptif

a) Mean atau Rata-rata Hipotetik

Dipergunakan untuk menemukan perwakilan dari kumpulan data, dilakukan melalui suatu rumus:

$$M = \frac{1}{2}(iMax + iMin) \times \sum item$$

Keterangan :

- M*** : Mean Hipotetik
iMax : Skor tertinggi aitem
iMin : Skor terendah aitem
 Σ *item* : Jumlah aitem dalam skala

b) Standar Deviasi

Dilakukan untuk menilai seberapa dekat data dengan nilai rata-rata, menggunakan suatu rumus:

$$SD = \frac{1}{6}(iMax - iMin)$$

Keterangan :

- SD*** : Standar deviasi
iMax : Skor tertinggi aitem
iMin : Skor terendah aitem

c) Kategorisasi

Digunakan untuk mengetahui tingkat suatu variabel, dilakukan dengan merujuk pada norma atau pedoman berikut:

Tabel 3.7 Pedoman Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq (M - ISD)$
Sedang	$(M - ISD) \leq X \leq (M + ISD)$
Tinggi	$X \geq (M + ISD)$

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini memanfaatkan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23, di mana hasilnya dievaluasi melalui nilai signifikansi (Sig). Jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig) lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk mengevaluasi sebaran data acak dan khusus pada suatu populasi (Chakravart, Laha, dan Roy, 1967). Berdasarkan pedoman dari *National Institute of Standards and Technology*, uji Kolmogorov-Smirnov sesuai untuk ukuran data antara 20 hingga 1000 ($20 \leq N \leq 1000$). Oleh karena itu, direkomendasikan untuk menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk data dengan jumlah sampel di atas 20.

Tabel 3.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		24	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.07141855	
Most Extreme Differences	Absolute	.214	
	Positive	.145	
	Negative	-.214	
Test Statistic		.214	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.189 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.179
		Upper Bound	.199

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan informasi dari Tabel 3.8, hasil uji normalitas menunjukkan nilai sebesar 0,189. Dari hasil uji yang telah dilakukan, semua nilai signifikansi untuk variabel-variabel tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini dapat dianggap mengikuti distribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menilai apakah hubungan antara variabel bebas dan tak bebas bersifat linear atau tidak. Dalam penelitian ini, digunakan *test of linearity*, di mana jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel (Muliani & Widana). Adapun rumus uji linieritas adalah sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} : Harga F garis linier

RK_{reg} : Rerata kuadrat regresi

RK_{res} : Rerata kuadrat residu

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015), hipotesis adalah sebuah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang telah dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan atau pernyataan.

a) Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis yang bertujuan untuk menilai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, serta menentukan apakah hubungan antar variabel bersifat positif atau negatif. Rumus analisis regresi sederhana dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + b.X$$

Keterangan :

Y : Variabel terikat

X : Variabel bebas

α : Konstanta (nilai dari Y jika $X = 0$)

b : Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

b) Uji t

Uji statistik t pada dasarnya bertujuan untuk mengukur dampak variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan asumsi bahwa variabel bebas lainnya tetap tidak berubah. Uji ini berguna untuk menilai sejauh mana kontribusi masing-masing

variabel bebas, seperti *Self-Control* (X), terhadap variabel terikat, yaitu Prokrastinasi Akademik (Y) (Ghozali, 2017).

c) Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi, yang sering disebut sebagai R square, adalah suatu ukuran statistik yang memberikan gambaran tentang sejauh mana variasi dalam data variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam suatu model regresi. Dalam kata lain, R square mencerminkan proporsi variasi dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan atau diatribusikan kepada variabel independen yang dimasukkan ke dalam model.

Pendapat ini sejalan dengan pandangan Santosa & Ashari (2005), di mana koefisien determinasi dianggap sebagai alat pengukur yang relevan untuk mengevaluasi seberapa baik model regresi dapat menjelaskan hubungan antara variabel dependen dan independen. Lebih khusus, koefisien determinasi dapat diinterpretasikan sebagai persentase variabilitas dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Dengan kata lain, semakin tinggi nilai R square, semakin baik model mampu menjelaskan variasi dalam data.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Universitas Islam Jakarta (UID)

Universitas Islam Jakarta (UID) adalah institusi pendidikan tinggi yang didirikan dan diawasi oleh Yayasan Wakaf Perguruan Tinggi Islam Jakarta (YWPTID) yang berlokasi di Jakarta. Universitas Islam Jakarta (UID) adalah lembaga pendidikan tinggi yang berdiri sejak tahun 1951. Saat ini, UID menyelenggarakan 10 program studi yang terorganisir dalam 4 fakultas dan Program Pascasarjana. Nama institusi ini mengalami perubahan menjadi Universitas Islam Djakarta, dengan akronim UID yang masih digunakan hingga saat ini. Meskipun EYD diterapkan, penulisan nama universitas disesuaikan menjadi Universitas Islam Jakarta tanpa mengubah akronimnya.

2. Visi, Misi dan Tujuan

a. Visi

Menjadi lembaga pendidikan tinggi yang unggul dan memiliki tingkat daya saing yang tinggi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, serta meneguhkan keseimbangan antara nilai-nilai keimanan, amal, kecerdasan intelektual, dan moral berlandaskan pada ajaran Islam serta prinsip-prinsip Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 sebagai landasan ideologis negara.

b. Misi

Menyelenggarakan dan meningkatkan mutu pendidikan tinggi dengan merujuk pada prinsip-prinsip Islam, nilai-nilai sosial, dan etika ilmu, serta mendorong kemandirian pribadi (kemampuan berkarya secara mandiri). Peningkatan kualitas riset dan inovasi, serta publikasi, diarahkan untuk pengembangan ilmu dan teknologi dengan mengutamakan nilai-nilai Islam dan norma sosial serta etika keilmuan. Peningkatan kualitas pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai upaya penerapan dan pengembangan ilmu dan teknologi. Kualitas tata kelola, profesionalisme, kapabilitas, akuntabilitas, dan kemandirian penyelenggaraan perguruan tinggi ditingkatkan dengan dasar pendekatan ilmiah dalam kerangka ridho Allah SWT.

c. Tujuan

Mengembangkan sumber daya manusia yang cerdas, berakhlak mulia, etis, kompeten, dan memiliki daya saing tinggi, serta mampu berkontribusi dalam pengembangan ilmu dan teknologi secara nasional dan internasional, berlandaskan pada nilai-nilai sosial dan etika ilmu. Melakukan penelitian unggulan dan inovasi yang mendorong kemajuan ilmu dan teknologi, baik dalam skala nasional maupun internasional, dengan merujuk pada prinsip-prinsip Islam, nilai-nilai sosial, dan etika keilmuan. Memberikan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan membantu menyelesaikan masalah dalam bidang ilmu masing-masing. Mewujudkan kemandirian Universitas yang adaptif, kreatif, proaktif, dan

berkualitas, sesuai dengan tuntutan perkembangan ilmu dan teknologi, serta menyesuaikan diri dengan persaingan yang ada.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Jakarta. Pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2023 hingga Desember 2023.

2. Subjek Penelitian

Peneliti awalnya mengambil data dari seluruh populasi mahasiswa Universitas Islam Jakarta jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2020 yang berjumlah 112. Adapun jumlah data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti sebanyak 24 mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menetapkan 24 mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini.

3. Prosedur Penelitian

Proses pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan asesmen terhadap beberapa karyawan melalui wawancara, pra-penelitian, dan observasi di Universitas tersebut. Tujuan dari langkah ini adalah untuk menemukan fenomena yang dapat diangkat dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga melakukan studi dokumen di perusahaan tersebut untuk memperkuat data penelitian.

Proses kedua, setelah fenomena ditemukan dan diperkuat dengan data yang telah dikumpulkan, peneliti melakukan adopsi, adaptasi, dan penyusunan alat ukur untuk pengambilan data di perusahaan. Setelah itu, peneliti menyebarkan

kuesioner melalui *Google Form*, dengan penyebaran dilakukan melalui platform *chat online*.

Proses ketiga, setelah mendapatkan data penelitian dari kuesioner yang telah disebarkan, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS 23. Terakhir, setelah mengolah data yang diperoleh, peneliti melakukan pemaparan hasil dan pembahasan terhadap data tersebut dalam bentuk laporan penelitian skripsi.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program SPSS 23. Analisis deskriptif dilakukan untuk menemukan mean (rerata), standar deviasi, range, nilai maksimum, dan nilai minimum dari data yang telah diperoleh.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Prokrastinasi Akademik	24	69	23	92	57,5	11,5
<i>Self-Control</i>	24	48	16	64	40	8

Dari Tabel 4.1, dapat diperoleh informasi bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki skor minimum sebesar 23.00 dan total skor maksimum sebesar 92.00, dengan mean (rerata) sebesar 57.5 dan standar deviasi 11.5.

Sementara itu, untuk variabel *Self-Control*, total skor minimum adalah 16.00 dan total skor maksimum adalah 64.00, dengan mean sebesar 40.00 dan standar deviasi sebesar 8.00.

Langkah selanjutnya dalam analisis deskriptif adalah kategorisasi, yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan skor dari suatu variabel.

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	7	29.2	29.2	29.2
Tinggi	17	70.8	70.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diidentifikasi bahwa terdapat 7 subjek (29.2%) dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang, 17 subjek (70.8%) dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi, dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah.

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Self-Control

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	5	20.8	20.8	20.8
Sedang	1	4.2	4.2	25.2
Tinggi	18	75.0	75.0	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat dilihat bahwa terdapat 5 subjek (20.8%) dengan tingkat *Self-Control* rendah, 1 subjek (4.2%) dengan tingkat *Self-Control* sedang, dan 18 subjek (75.0%) dengan tingkat *Self-Control* tinggi.

2. Uji Asumsi Klasik

A. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting untuk menentukan apakah data dalam populasi penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Uji ini memiliki peran kritis dalam menentukan metode analisis data pengujian hipotesis. Suatu dataset dapat dianggap mengikuti distribusi normal jika tidak ada perbedaan signifikan antara distribusi data tersebut dan distribusi normal baku. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi 5% atau 0,05. Kriteria yang harus dipenuhi dalam uji Kolmogorov-Smirnov adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak mengikuti distribusi normal.

Berikut tabel hasil olah data kuisioner pada uji normalitas:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		24	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.07141855	
Most Extreme Differences	Absolute	.214	
	Positive	.145	
	Negative	-.214	
Test Statistic		.214	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.189 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.179
		Upper Bound	.199

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS, diperoleh nilai signifikansi pada Unstandardized Residual sebesar 0,189. Dengan nilai sig > 0,05 atau $0,189 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada sampel penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

B. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan dengan test of linearity dengan nilai signifikansi 0.05

Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Self* Prokrastinasi	Between Group	(combined)	2491.883	7	355.983	4.638	0.005
		Linearity	2221.601	1	2221.601	28.943	0.000
		Dev. From Linearity	270.283	6	45.047	0.587	0.736
Within Groups			1228.117	16	76.757		
Total			3720.000	23			

Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel *Self-Control* sebagai variabel bebas dan variabel prokrastinasi akademik variabel terikat. Berdasarkan uji tersebut, ditemukan nilai signifikansi (sig.) deviation from linearity sebesar 0.736, yang mana nilai tersebut > 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self-Control* sebagai variabel bebas dan variabel prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat.

3. Uji Hipotesis

A. Analisis Regresi Linier Sederhana

Menurut Supardi (2013) menyatakan bahwa analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menentukan bagaimana pola variabel terikat dapat diprediksi melalui variabel bebas. Persamaan prediksinya adalah sebagai berikut :

$$Y = a + b.X$$

Keterangan :

Y : Variabel Terikat

α : Suatu bilangan konstanta yang merupakan nilai Y apabila $X=0$

b : Angka Arah (koefisien regresi)

X : Variabel Bebas

Dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) yang muncul dalam output dari SPSS:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari probabilitas 0,05%, hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).
- b) Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari probabilitas 0,05%, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 4 6 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	22.956	8.751		2.623	0.016
X	0.967	0.169	0.773	5.711	0.000

a. Dependent Variable Y

Berdasarkan tabel di atas diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 22.956\beta + 0.967 X$$

Persamaan regresi tersebut mempunyai makna sebagai berikut :

- 1) Konstanta = 22.956

Apabila variabel Prokrastinasi Akademik dianggap nol (0) atau tidak mengikat, maka variabel *Self-Control* akan tetap memiliki nilai sebesar 22.956.

- 2) Koefisien X = 0,967

Koefisien X sebesar 0,967 (positif) menunjukkan adanya pengaruh searah. Artinya, jika variabel prokrastinasi akademik mengalami kenaikan sebesar satu poin, maka variabel *Self-Control* juga akan mengalami kenaikan sebesar 0,967.

B. Uji t

Uji t dilakukan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh parsial (individu) dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

A. Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Tabel 4 7 Hasil Pengaruh Self-Control terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	22.956	8.751		2.623	0.016
X	0.967	0.169	0.773	5.711	0.000

1. Dependent Variable Y

Ho : Variabel *Self-Control* tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik

Ha : Variabel *Self-Control* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik

Kriteria pengambilan keputusan : dengan tingkat (α) = 0,05, $t = [a ; (df = n - k)]$ $t = [0,05 ; (24 - 2)] = 1.717$, maka diperoleh $t_{tabel} = 1.717$

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji t adalah :

- Jika nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).
- Sebaliknya, jika nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 4.8 t_{hitung} dan t_{tabel}

t_{hitung}	Signifikansi	t_{tabel}
5.711	0.000	1.717

Dari tabel di atas, hasil pengujian statistik dengan SPSS pada variabel X (*Self-Control*) menunjukkan nilai signifikansi (*sig*) terhadap Y sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, dan nilai t_{hitung} sebesar $5.711 > 1.717 t_{tabel}$. Oleh karena itu, Ho (hipotesis nol) ditolak, yang mengindikasikan bahwa variabel *Self-Control* memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik. Sehingga,

secara parsial variabel *Self-Control* (X) memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

C. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi, yang juga dikenal sebagai R square, mencerminkan sejauh mana data variabel dependen dapat dijelaskan oleh data variabel independen. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Santosa & Ashari (2005) yang menyatakan bahwa koefisien determinasi mengukur sejauh mana perubahan atau variasi dalam suatu variabel dapat dijelaskan oleh perubahan atau variasi dalam variabel lainnya. Penilaian kriteria dilakukan dengan melihat rentang nilai R square, yang berkisar antara 0 hingga 1:

- 1) Jika hasil lebih mendekati angka 0 mengandung arti bahwa kemampuan variabel independent dalam menjelaskan variasi variabel yaitu terbatas.
- 2) Sebaliknya, jika hasil lebih mendekati angka 1 mengandung arti bahwa kemampuan variabel independent memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi-variabel dependen (Suharyadi & Purwanto, 2004).

Tabel 4 9 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.773 ^a	.597	.579	8.25282

a. Predictors: (Constant), X

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai $R^2 = 0.597 = 59\%$, ini mengandung arti bahwa variabel independent (Self Control) memengaruhi variabel dependen (Prokrastinasi Akademik) sebesar 59,7%, dan sisanya yaitu 40,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

4. Aspek Pembentuk Utama

A. Prokrastinasi Akademik

Faktor utama pembentuk variabel prokrastinasi akademik berdasarkan aspek sebagai berikut :

- a) Penundaan dalam menyelesaikan tugas $= \frac{376}{1728} = 0,22$
- b) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas $= \frac{454}{1728} = 0,26$
- c) Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual $= \frac{519}{1728} = 0,30$
- d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan $= \frac{379}{1728} = 0,22$

Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Utama Variabel Prokrastinasi Akademik

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil (%)
Penundaan dalam menyelesaikan tugas	376	1728	22%
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	454		26%
Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual	519		30%
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	379		22%

Berdasarkan tabel 4.9, aspek pembentuk utama variabel prokrastinasi akademik adalah aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja actual dengan

persentase 30%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya perbedaan antara rencana dan penampilan nyata atau capaian sebenarnya memiliki pengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik.

B. *Self-Control*

Fokus utama pembentuk variabel *Self-Control* berdasarkan aspek sebagai berikut :

1. Kontrol Perilaku $= \frac{448}{1217} = 0,37$
2. Kontrol Kognitif $= \frac{309}{1217} = 0,25$
3. Kontrol Keputusan $= \frac{460}{1217} = 0,38$

Tabel 4.11 Faktor Pembentuk Utama Variabel *Self-Control*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil (%)
Kontrol Perilaku	448		37%
Kontrol Kognitif	309	1217	25%
Kontrol Keputusan	460		28%

Berdasarkan tabel 4.10, aspek pembentuk utama variabel *Self-Control* adalah aspek Level dengan persentase sebesar 38%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan mengontrol keputusan dalam segala aspek memiliki pengaruh besar terhadap *Self-Control*.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Control* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir” penelitian ini dilakukan dengan melakukan survei pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020. Ketertarikan untuk melakukan penelitian ini didasari dengan adanya asumsi bahwa pentingnya *Self-Control* diterapkan kepada mahasiswa tingkat akhir dengan tujuan untuk meningkatkan rasa kontrol diri untuk menjauhi dari perilaku prokrastinasi yang merugikan mahasiswa itu sendiri.

Pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi faktor yang sangat penting. Mahasiswa tingkat akhir saat ini mengambil mata kuliah skripsi sebagai tugas akhir dalam bangku perkuliahan. Seorang mahasiswa membutuhkan kontrol diri disaat mengerjakan skripsi agar terjauhi dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga penyusunan skripsi berjalan dengan lancar dan sukses. Romadona & Mamat (2019) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, memandu, mengatur, dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif. Ini juga merupakan potensi yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan oleh mahasiswa sepanjang kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi di sekitarnya.

Menurut Tangney dan rekan-rekannya (dalam Paramitha dkk, 2021), mereka mengajukan hipotesis bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi seharusnya memiliki nilai yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka membuat pilihan yang lebih tepat antara waktu belajar dan aktivitas lain, kemampuan menggunakan waktu belajar secara bijak, dan kemampuan menjaga agar gangguan emosional tidak mengganggu kinerja

akademik. Beberapa penelitian yang menggunakan berbagai ukuran kontrol diri telah menyelidiki dampaknya terhadap kinerja akademik di berbagai tingkat pendidikan. Tangney juga menyatakan bahwa inti dari *Self-Control* adalah kemampuan seseorang untuk mengesampingkan, menunda, atau tidak melakukan tindakan berdasarkan respons batin yang tidak berkontribusi untuk mencapai tujuan pribadi. Hal ini terutama terjadi ketika seseorang dihadapkan pada keputusan antara dua hal, di mana tujuan pribadi menjadi tindakan yang lebih diprioritaskan. Cara alternatif untuk menilai *Self-Control* adalah dengan melihat tanda-tanda kurangnya pengendalian diri. Gottfredson dan Hirschi (dalam Honken, 2013) menggambarkan individu yang kurang memiliki *Self-Control* sebagai orang yang lebih cenderung memprioritaskan kepuasan yang mudah didapat, sering terlibat dalam perilaku berisiko, mengejar kesenangan sesaat, serta kurang rajin dan gigih.

Self-Control, dalam konteks psikologi, merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola impuls, menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan, dan menjaga fokus pada tujuan jangka panjang. Ini melibatkan kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi hasil yang lebih baik di masa depan, mengatur emosi, dan membuat keputusan yang bijaksana. Seseorang dengan tingkat *Self-Control* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi godaan dan menghadapi tantangan, baik dalam konteks akademik, profesional, maupun kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini memainkan peran krusial dalam mencapai kesuksesan jangka panjang dan menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh J.P. Chaplin (dalam A`yun, 2018) *Self-Control* merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku sendiri, serta

kemampuan untuk menahan atau menghambat dorongan atau perilaku yang bersifat impulsif.

Analisis data yang disajikan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2020 di Universitas Islam Jakarta, khususnya Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), dengan terdapat 5 subjek (20.8%) dengan tingkat *Self-Control* rendah, 1 subjek (4.2%) dengan tingkat *Self-Control* sedang, dan 18 subjek (75.0%) dengan tingkat *Self-Control* tinggi. Hasil penelitian ini menyiratkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta, khususnya Jurusan PAI angkatan 2020, menunjukkan variasi dalam variabel *Self-Control*, dan distribusi yang beragam di setiap kategorinya dan juga dapat ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki *Self-Control* rendah yang bisa mengakibatkan timbulnya prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewany dan rekannya (2023) bahwasannya terdapat siswa yang memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi dengan jumlah 58% dengan kategori tinggi, dan 36% berada pada kategori sedang, namun adapula yang berada pada kategori rendah, hal tersebut sesuai dengan penelitian ini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak dapat dijamin bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebagai tugas akhir di perguruan tinggi tersebut memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi secara pasti.

Dari hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta, khususnya pada Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2020, memiliki variasi tingkat *Self-Control*. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *Self-Control* yang tinggi, sementara sebagian lainnya

menunjukkan tingkat *Self-Control* yang rendah. Adanya tingkat *Self-Control* kategori rendah pada sebagian mahasiswa tingkat akhir tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya kemampuan pengendalian diri atau kontrol diri dalam menyusun skripsi. Dan dari data yang disajikan aspek pembentuk utama menunjukkan bahwa aspek kontrol perilaku mempunyai tingkat tinggi dengan persentase sebanyak 37%, yang artinya hal ini perlu ditekankan agar menjadi suatu acuan dalam menghindari perilaku buruk seperti prokrastinasi akademik

Aspek-aspek *Self-Control* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi melibatkan sejumlah dimensi kognitif dan perilaku yang memainkan peran penting dalam kemampuan mereka untuk mengelola waktu, fokus, dan emosi. Pertama, dalam kontrol kognitif, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi prioritas dan menetapkan tujuan jangka panjang serta pendek yang terkait dengan penyelesaian skripsi. Ini mencakup kemampuan untuk merencanakan langkah-langkah konkret dalam proses penelitian dan penulisan. Kedua, dalam kontrol perilaku, mahasiswa perlu menunjukkan ketekunan dan kedisiplinan dalam menjalankan rencana. Ini termasuk kemampuan untuk tetap fokus pada tugas tanpa terpengaruh oleh godaan prokrastinasi atau gangguan eksternal. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengelola emosi dan stres yang mungkin muncul selama proses penyusunan skripsi, termasuk ketika menghadapi hambatan atau kesulitan tertentu. Dengan memahami dan mengelola aspek-aspek ini, mahasiswa dapat meningkatkan tingkat *Self-Control* mereka, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Goldfried dan Marbaum (dalam

Maulidia, 2021) menjabarkan bahwa *Self-Control* sebagai kemampuan untuk merencanakan, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku dengan tujuan mencapai konsekuensi positif.

Aspek *Self-Control* dalam dimensi waktu menjadi krusial dalam konteks penyusunan skripsi, mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan mengelola waktu dengan efektif. Dan juga *Self-Control* merupakan kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya merujuk pada kemampuan seseorang untuk dengan sensitif memahami dan menilai kondisi internal diri dan sekitarnya. (A`yun, 2018). Hal ini mencakup kemampuan untuk menyusun jadwal yang terstruktur, menetapkan tenggat waktu yang realistis, dan menghindari kecenderungan untuk prokrastinasi. Mahasiswa perlu memahami kompleksitas tugas penyusunan skripsi dan merinci setiap tahapan dengan jelas, termasuk penelitian, pengumpulan data, analisis, dan penulisan. Selain itu, aspek waktu juga melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi prioritas dan menentukan alokasi waktu yang tepat untuk setiap tugas. Mahasiswa yang memiliki *Self-Control* dalam dimensi waktu dapat menghindari penundaan yang tidak perlu, menjaga konsistensi dalam progres pekerjaan, dan memastikan bahwa setiap fase penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Dengan begitu, mahasiswa tingkat akhir dapat mengoptimalkan efisiensi waktu dan meningkatkan kualitas hasil akhir skripsi.

Pada dimensi fokus dalam menyusun skripsi merupakan elemen kunci yang memengaruhi kemampuan seorang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir dengan efektif. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Paramitha dkk,

2021) berpendapat bahwa *Self-Control* juga mencakup Kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons internal individu yang memungkinkan individu untuk menahan diri dari perilaku yang mungkin tidak sesuai.. Fokus mengacu pada kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dan tujuan tanpa terpengaruh oleh gangguan internal atau eksternal. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa perlu memiliki daya tahan mental yang kuat agar dapat mengatasi distraksi yang mungkin timbul selama proses penelitian dan penulisan. Hal ini mencakup kemampuan untuk menanggapi tekanan, kecemasan, dan ketidakpastian yang mungkin muncul seiring berjalannya waktu. Mahasiswa juga perlu dapat mengendalikan diri dari godaan untuk menunda pekerjaan atau terlibat dalam aktivitas yang tidak relevan dengan skripsi. Pada dimensi fokus, *Self-Control* melibatkan kesadaran penuh terhadap tujuan akademik dan kemampuan untuk memprioritaskan tugas-tugas yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi dalam dimensi fokus cenderung lebih produktif dan efisien dalam menyelesaikan skripsi.

Aspek emosi dalam *Self-Control* saat menyusun skripsi mencakup kemampuan untuk mengelola dan merespon berbagai perasaan yang muncul selama proses penelitian dan penulisan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Andriyatiningrum, 2018) bahwasannya *Self-Control* melibatkan pengaturan berbagai proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Mahasiswa perlu dapat mengidentifikasi dan mengelola stres yang mungkin timbul seiring dengan bertambahnya beban kerja, tenggat waktu yang mendekat, atau

ketidakpastian terkait hasil penelitian. Selain itu, mahasiswa perlu mampu mengatasi rasa cemas yang bisa muncul ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks atau ketidakpastian terkait hasil penelitian. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus, meskipun dihadapkan pada tekanan, dapat sangat memengaruhi kualitas pekerjaan mereka. Selain itu, mengelola perasaan seperti frustrasi, kelelahan, atau kebingungan juga menjadi bagian dari aspek emosional dalam *Self-Control*. Mahasiswa yang memiliki kontrol emosional yang baik dapat menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan mental, sehingga mampu menghadapi tantangan skripsi dengan lebih efektif. Dengan memahami dan mengelola aspek emosional ini, mahasiswa dapat meningkatkan tingkat *Self-Control* mereka dalam menyelesaikan skripsi.

Dalam konteks menyusun skripsi, aspek *Self-Control* yang berkaitan dengan keputusan dan prioritas memegang peranan krusial. Ketika memprioritaskan sesuatu, perlu diketahui akan adanya konsekuensi dari sebuah perilaku, baik perilaku positif maupun negatif, maka *Self-Control* juga mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu, sesuai dengan norma, nilai, dan aturan, guna mencapai perilaku yang positif. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi perlu mampu membuat keputusan yang bijaksana terkait dengan alokasi waktu, energi, dan sumber daya lainnya. Hal ini mencakup kemampuan untuk menentukan prioritas antara berbagai tugas penelitian, analisis data, dan penulisan, agar proses penelitian dapat berjalan efisien. Keputusan tersebut harus didasarkan pada pemahaman yang baik tentang urgensi dan relevansi setiap tahap pekerjaan.

Selain itu, mahasiswa juga perlu memiliki kepekaan terhadap kemungkinan adanya gangguan atau hambatan yang mungkin muncul selama proses penyusunan skripsi. Dengan mengutamakan keputusan yang tepat dan menetapkan prioritas yang jelas, mahasiswa dapat mengoptimalkan efektivitas mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan akhir penyusunan skripsi secara sukses.

Teori behavioristik adalah salah satu pendekatan penting dalam ilmu psikologi yang menyoroti pengaruh lingkungan eksternal terhadap perilaku individu. Seperti yang ditemukan dalam pandangan behavioristik, pendekatan yang terkait dengan keyakinan diri pada mahasiswa tingkat akhir memiliki landasan yang serupa. Teori behavioristik memperkenalkan metode pembelajaran terstruktur yang membantu dalam proses interaksi, menghasilkan rangsangan dan tanggapan yang dapat diukur untuk memahami perubahan perilaku individu. Dalam kerangka rancangan pembelajaran behavioristik, seorang mahasiswa dapat mengamati perkembangan pengendalian diri dalam perilaku mereka sendiri.

Adapun teori behavioristik memainkan peran kunci dalam pemahaman dan pengembangan *Self-Control*, khususnya dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipahami dan dimodifikasi melalui interaksi dengan lingkungan eksternal. Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa belajar untuk mengendalikan diri melalui pengalaman pembelajaran terstruktur dan penguatan positif. Lingkungan akademik memberikan rangsangan dan umpan balik yang mendukung perkembangan *Self-Control*, termasuk dalam pengambilan keputusan dan pengaturan prioritas. Oleh karena itu, teori behavioristik memberikan landasan konseptual yang penting untuk

merancang strategi pembelajaran yang memfasilitasi pengembangan keterampilan *Self-Control* mahasiswa, memungkinkan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademik seperti menyusun skripsi.

Maka dengan demikian, Mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat *Self-Control* rendah dalam menyusun skripsi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, menghadapi prokrastinasi, dan mengatur prioritas. Mereka merasa sulit untuk menahan diri dari distraksi atau tugas-tugas lain yang mungkin menarik perhatian mereka. Selain itu, mahasiswa dengan *Self-Control* rendah rentan terhadap tekanan dan stres, sehingga dapat memengaruhi fokus dan kinerja mereka dalam menyusun skripsi. Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat *Self-Control* tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu dengan efisien, mengatasi godaan prokrastinasi, dan membuat keputusan yang lebih bijak terkait prioritas dalam proses penyelesaian skripsi. Mereka mungkin dapat menjaga konsistensi, disiplin, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya mendukung kesuksesan dalam menyelesaikan tugas penyusunan skripsi mereka. Dengan kata lain, tingkat *Self-Control* memainkan peran penting dalam membentuk strategi dan sikap mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tahapan menyusun skripsi mereka.

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dalam analisis data yang ditemukan bahwasannya hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 70.8% dari 24 responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sedangkan 29.2% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Namun,

tidak ada responden yang tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 cenderung mengalami prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi dengan tingkat yang signifikan. Tingginya persentase responden dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas skripsi mereka, hal ini dikarenakan berbagai faktor seperti kurangnya motivasi, rasa malas, atau kendala lainnya. Dalam konteks ini, perlu perhatian khusus terhadap strategi manajemen waktu dan motivasi bagi mahasiswa untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang dapat memengaruhi kemajuan dalam penyelesaian skripsi. Dan dalam data yang disajikan aspek pembentuk utama prokrastinasi akademik memaparkan bahwa kesenjangan rencana dan kinerja aktual mempunyai persentase sebanyak 30% lebih tinggi diantara aspek yang lain, hal ini berarti perlu adanya perhatian lebih khusus mengenai rencana dan kinerja aktual, yang artinya ketika ketika berencana dalam suatu hal yang berurusan dalam akademik dipastikan untuk melakukannya tanpa ada penundaan agar bisa dikatakan kinerja aktual.

Hasil penelitian yang diperoleh dari SMPN 1 Gantarangkeke mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, prokrastinasi akademik mencakup penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara perencanaan dan pelaksanaan tugas, dan kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Kedua, faktor penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik melibatkan rasa ketakutan atau kecemasan serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Ketiga,

dampak dari prokrastinasi akademik mencakup gangguan emosional dan keberhasilan akademik. Terakhir, upaya yang dapat dilakukan oleh siswa untuk mengatasi prokrastinasi akademik melibatkan penerapan teknik *solution focused brief counseling*, yang dapat membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan untuk menunda-nunda atau menangguhkan pekerjaan akademik atau tugas-tugas penting dalam konteks pendidikan. Ini mencakup perilaku menunda pekerjaan tanpa alasan yang jelas, seringkali karena kesulitan menghadapi tugas, rasa malas, atau kekhawatiran terkait kinerja. Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa, karena seringkali mengakibatkan tekanan waktu yang tinggi dan kualitas pekerjaan yang kurang optimal. Faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, kurangnya keterampilan manajemen waktu, atau perasaan tidak kompeten dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan prokrastinasi akademik menjadi penting dalam konteks pendidikan tinggi untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai potensi akademik mereka secara optimal. Strategi pengelolaan waktu, pembelajaran keterampilan manajemen stres, dan meningkatkan motivasi diri dapat menjadi langkah-langkah yang membantu mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kinerja akademik mahasiswa.

Prokrastinasi akademik melibatkan beberapa aspek yang dapat memengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Salah satu aspek utama adalah faktor psikologis, seperti kecenderungan untuk menghindari

tugas yang dianggap sulit atau menimbulkan stres. Kurangnya motivasi dan perasaan tidak percaya diri juga dapat menjadi pemicu prokrastinasi. Selain itu, aspek lingkungan juga berperan, seperti kurangnya dukungan atau panduan dari dosen, atmosfer belajar yang kurang kondusif, atau distraksi dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan tugas tepat waktu. Aspek lainnya adalah manajemen waktu yang buruk, di mana mahasiswa mungkin tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk merencanakan dan mengelola waktu mereka dengan efektif. Selain itu, aspek emosional seperti kecemasan atau rasa takut terhadap kegagalan juga dapat memainkan peran dalam prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini menjadi penting dalam mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kinerja mereka dalam lingkungan akademik.

Menurut data yang ditemukan bahwasannya kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual merupakan aspek kritis sebanyak 30% dalam hal prokrastinasi akademik. Mahasiswa sering kali membuat rencana studi yang terstruktur dan waktu yang dijadwalkan untuk menyelesaikan tugas akademik, namun kesenjangan terjadi ketika realitas tidak sesuai dengan rencana tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti kurangnya disiplin diri, kurangnya motivasi, atau ketidakmampuan untuk mengevaluasi secara realistis seberapa lama suatu tugas akan memakan waktu. Kesenjangan ini menciptakan tekanan tambahan dan meningkatkan tingkat stres, yang pada gilirannya dapat memperburuk

prokrastinasi. Mahasiswa cenderung menunda-nunda pekerjaan karena merasa kewalahan oleh kesenjangan antara harapan dan kenyataan, mengakibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, memahami dan mengelola kesenjangan ini menjadi kunci untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan efektivitas perencanaan dan kinerja aktual mahasiswa.

Prokrastinasi akademik sering kali terkait dengan perilaku menghindari tugas-tugas akademik yang dianggap sulit atau menimbulkan stres. Salah satu bentuk prokrastinasi yang umum adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sebagai pengalihan perhatian dari tugas yang seharusnya dilakukan. Mahasiswa yang terlibat dalam prokrastinasi seringkali cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang memberikan kepuasan instan atau kesenangan segera, seperti menonton film, bermain game, atau berselancar di media sosial. Aktivitas-aktivitas ini memberikan pengalihan yang sementara namun seringkali mengakibatkan penundaan tugas-tugas akademik yang sebenarnya perlu diselesaikan. Hal ini dapat disebabkan oleh keinginan untuk menghindari perasaan stres atau kecemasan yang terkait dengan tugas tersebut. Memahami pola perilaku ini penting dalam upaya mengatasi prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk mengelola waktu dan fokus dengan lebih efektif.

Dan juga prokrastinasi akademik sering kali terkait dengan penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang cenderung prokrastinasi sering menunda-nunda awal memulai pekerjaan, bahkan ketika batas waktu sudah dekat. Penundaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk

kecenderungan untuk mencari kesenangan segera atau mengalami kesulitan dalam memulai tugas yang dianggap sulit. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dapat mengakibatkan stres dan tekanan tambahan saat mendekati batas waktu pengumpulan. Mahasiswa yang terlibat dalam prokrastinasi sering kali menemukan diri mereka bekerja dengan cepat dan dalam tekanan tinggi menjelang tenggat waktu, yang dapat mempengaruhi kualitas pekerjaan dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dinamika penundaan dan keterlambatan ini menjadi krusial untuk mengembangkan strategi manajemen waktu, motivasi, dan keterampilan tugas agar mahasiswa dapat mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena prokrastinasi akademik dengan berbagai pendekatan dan fokus. Beberapa penelitian menyoroti faktor-faktor psikologis yang mendorong mahasiswa untuk menunda-nunda pekerjaan akademik, seperti kurangnya *Self-Control*, motivasi rendah, dan kecenderungan untuk mencari kesenangan segera. Penelitian lain memfokuskan pada dampak prokrastinasi terhadap kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, dan tingkat stres mahasiswa. Beberapa studi juga mengidentifikasi strategi pengelolaan waktu dan motivasi yang efektif untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Hasil-hasil penelitian tersebut memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas fenomena prokrastinasi akademik dan memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan intervensi dan pendekatan yang lebih efektif dalam mengatasi masalah ini di kalangan mahasiswa. Dengan

memahami temuan-temuan dari penelitian terdahulu, penelitian selanjutnya dapat merancang upaya-upaya yang lebih terarah untuk membantu mahasiswa mengelola prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas hasil belajar mereka.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah cenderung memiliki kemampuan untuk memulai dan menyelesaikan tugas skripsi secara efisien. Mereka mungkin memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, mampu mengatasi rasa takut atau kecemasan, serta memiliki kemampuan membuat keputusan dengan cepat. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tingkat prokrastinasi tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam memulai tugas, menunda-nunda pekerjaan, dan cenderung terlibat dalam aktivitas lain yang kurang produktif. Proses penyusunan skripsi bagi mereka mungkin menjadi lebih rumit karena kurangnya pengendalian diri dalam mengelola waktu dan fokus. Dalam hal ini, upaya untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengatasi faktor-faktor penghambat prokrastinasi dapat membantu mahasiswa tingkat akhir mencapai tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

3. Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian yang mencari hubungan dan penelitian yang mencari pengaruh merupakan dua pendekatan yang berbeda dalam ranah ilmiah. Penelitian yang meneliti hubungan bertujuan untuk menentukan apakah ada korelasi atau keterkaitan antara dua atau lebih variabel tanpa mengidentifikasi sebab-akibat. Fokus dalam jenis penelitian ini adalah mengukur sejauh mana perubahan dalam

satu variabel berkorelasi dengan perubahan dalam variabel lainnya. Sebagai contoh, suatu penelitian dapat menyelidiki hubungan antara jumlah waktu belajar dan hasil ujian siswa.

Di sisi lain, penelitian yang meneliti pengaruh lebih terfokus pada menetapkan sebab-akibat atau dampak dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi apakah perubahan dalam variabel independen secara langsung berdampak pada variabel dependen. Sebagai contoh, penelitian yang meneliti pengaruh mungkin ingin mengetahui sejauh mana perubahan dalam tingkat kehadiran di kelas memengaruhi hasil akademis siswa.

Hasil penelitian jika berdasarkan angka, pada uji T diketahui nilai sig X terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung $5,711 > t\text{-tabel } 1,711$ jadi H_0 ditolak. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel Self Control berpengaruh secara signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik. Sehingga secara parsial variabel *Self-Control* (X) terdapat pengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Dari hasil uji analisis regresi linier sederhana, didapatkan bahwa Koefisien X memiliki nilai sebesar 0,967 (positif). Artinya, jika terjadi peningkatan satu poin pada variabel prokrastinasi akademik, variabel *Self-Control* juga akan mengalami peningkatan sebesar 0,967. Hal ini menunjukkan kuatnya pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi. Hasil ini juga diperkuat oleh uji R Square, yang menunjukkan nilai sebesar 59,7%. Ini berarti variabel independen memengaruhi variabel dependen sebesar nilai tersebut, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan temuan dari setiap uji maka *self-control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saija (2020) dengan hasil penelitian yang diperoleh pengaruh yang *significant* antara *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$). Hurlock (dalam Saija, 2020) menyatakan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri berkembang seiring dengan penambahan usia. Bagi remaja, salah satu tantangan utama adalah memahami harapan yang masyarakat miliki terhadap mereka dan kemudian mengatur perilaku mereka sesuai dengan norma sosial tanpa perlu bimbingan, pengawasan, dorongan, atau ancaman hukuman seperti yang dialami selama masa anak-anak. Ini sesuai dengan teori peran yang dikenalkan oleh Walrus Park, dan kemudian diperluas oleh Glen Elder (2018) melalui pendekatannya yang disebut "*life-course*". Pendekatan ini menggambarkan bahwa setiap masyarakat memiliki harapan tertentu terhadap perilaku individu berdasarkan kategori usia yang berlaku dalam masyarakat. Hal ini berlaku juga pada mahasiswa yang diharapkan menjadi harapan bangsa Indonesia.

Ditemukan penelitian yang mendukung adanya pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik oleh Uzun, LeBlanc & Ferrari (2020) dalam penelitian tersebut dapat berpengaruh positif dengan prokrastinasi yang dimediasi oleh *self-esteem*. Seseorang yang memiliki *Self-Control* yang baik akan memiliki *self-esteem* yang baik pula sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Mahasiswa tingkat akhir yang menghargai dirinya sudah pasti akan mengendalikan dirinya agar terjauh dari perilaku negatif, seperti prokrastinasi akademik khususnya dalam pengerjaan skripsi, dengan adanya pengendalian diri yang tinggi dengan diperkuat oleh harga diri menjadikan mahasiswa tingkat akhir akan segera mengerjakan

skripsi mereka dengan lancar. Karena prokrastinasi akademik akan menghambat penyusunan tugas khususnya dalam menyusun skripsi, sehingga menghambat kelulusan para mahasiswa yang mana skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan di bangku perkuliahan.

Dalam Muhid (2009) juga menyatakan bahwa kontrol diri memiliki dampak terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Motivasi dan tujuan dalam tema pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik memegang peran krusial dalam pemahaman perilaku mahasiswa dalam konteks akademik. Motivasi mencakup dorongan internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini, motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dapat dipengaruhi oleh tingkat *Self-Control* mereka. Mahasiswa dengan *Self-Control* yang baik cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari prokrastinasi. Tujuan akademik, seperti mencapai prestasi tinggi, lulus dengan baik, atau mendapatkan pengetahuan yang mendalam, juga dapat menjadi faktor motivasi yang memotivasi mahasiswa untuk mengoptimalkan *Self-Control* mereka. Oleh karena itu, pemahaman mengenai motivasi dan tujuan menjadi kunci dalam merancang strategi untuk meningkatkan *Self-Control* dan mengurangi prokrastinasi akademik.

Ghufon (2012) juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri individu. Mahasiswa yang memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi cenderung lebih mandiri dalam menjalankan tugas-tugas akademik mereka. Mereka mampu membuat jadwal yang teratur, menetapkan prioritas

dengan baik, dan menjaga konsistensi dalam penyelesaian tugas. Disiplin diri, dalam hal ini, mencakup kemampuan untuk mengatasi godaan untuk menunda-nunda pekerjaan, menghindari gangguan yang tidak perlu, dan menjaga fokus pada tujuan akademik. Dengan memiliki kemandirian dan disiplin diri yang kuat, mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena mereka mampu mengendalikan impuls dan melibatkan diri secara aktif dalam proses belajar mereka. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Marno dan Idris (2010) mengenai teori penguatan positif, yang menyatakan bahwa salah satu maksud dari menggunakan penguatan positif adalah untuk mengontrol dan mengubah perilaku individu yang kurang positif, serta merangsang munculnya perilaku yang bersifat produktif.

Selain itu, penelitian oleh Ilfiandra (2009) juga mengidentifikasi bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi pada prokrastinasi. Dalam konteks pengaruh *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik, dukungan sosial memegang peran penting sebagai faktor penentu. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pendorong atau penghambat bagi *Self-Control* seseorang dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang positif, baik dari teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sekitarnya, cenderung memiliki motivasi dan dorongan untuk mengontrol diri dan menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau adanya tekanan sosial negatif dapat menghambat *Self-Control* dan meningkatkan kemungkinan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memperoleh

dukungan sosial yang memadai guna memperkuat *Self-Control* dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi dalam konteks akademik.

Self-control, sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dan menahan diri dari keinginan segera demi mencapai tujuan jangka panjang, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung mampu mengatur waktu dan merencanakan tugas mereka dengan lebih efektif, menghindari godaan untuk menunda pekerjaan. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki *self-control* cenderung cenderung terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda, membiarkan tugas-tugas akademik menumpuk hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Keberhasilan dalam mengatasi prokrastinasi akademik seringkali terkait erat dengan tingkat *self-control*, di mana kemampuan untuk mengendalikan impuls dan tetap fokus pada tujuan akademik dapat membantu individu untuk lebih produktif dan mencapai hasil yang lebih baik dalam studi mereka. Dengan demikian, pengembangan *self-control* dapat menjadi kunci untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kinerja belajar.

E. Keterbatasan penelitian

Hasil penelitian ini sepenuhnya bersumber dari data yang diperoleh penelitian melalui angket yang disebarakan kepada responden. Adapun keterbatasan yang mungkin ditemukan dalam penelitian ini adalah:

1. Butir-butir yang telah dirancang telah melewati uji validitas dan reliabilitas, meskipun masih mungkin terdapat kekhawatiran bahwa pernyataan dalam butir mungkin dianggap terlalu mudah dan sederhana sebagai alat ukur..
2. Pengisian angket yang telah disusun tidak mempertimbangkan kondisi responden, yang dapat menyebabkan ketidakseriusan dan ketidakjujuran dalam pengisian. Kedua kelemahan ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kekurangan dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dan pembahasan dalam penelitian “Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *Self-Control* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tinggi. Dengan hal ini maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 memiliki *self-control* yang mampu untuk mengatur emosi, serta sikap untuk berada pada sisi positif, dan kontrol yang dimaksudkan adalah sikap individu dalam menghadapi suatu masalah tanpa menggunakan cara negatif.
2. Tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tinggi. Dengan hal ini maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 memiliki cenderung menunda-nunda tugas yang mana dalam hal ini adalah menyusun skripsi.
3. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh positif *self-control* terhadap prokrastinasi akademik dengan signifikan. Diketahui bahwa pengaruh *self-control* mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 memiliki *self-control* sehingga

seharusnya mampu memprioritaskan kegiatan sehari-hari serta mampu mengendalikan dalam emosi dan perilaku terutama prokrastinasi akademik.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan temuan dalam penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Jakarta jurusan PAI angkatan 2020 memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, namun memiliki tingkat *self-control* yang juga tinggi. Untuk mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi, disarankan agar usaha dilakukan guna mengurangi bahkan menghilangkan kecenderungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek prokrastinasi akademik yang perlu diminimalisir, bahkan dihilangkan, adalah kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual. Selain itu, dalam meningkatkan tingkat *self-control*, fokus perbaikan sebaiknya ditempatkan pada kontrol kognitif, sehingga mahasiswa dapat lebih efektif menghindari perilaku negatif, terutama prokrastinasi akademik. Dan saran bagi subjek penelitian bahwasannya diperlukan adanya pembelajaran serta memahami mengenai manajemen resiko agar minim dalam berperilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yaitu:

- a) Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data, serta segala sesuatu yang berkaitan

dengan penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik serta melakukan wawancara dengan sumber sebagai penunjang kompeten dalam kajian *Self-Control* dan prokrastinasi akademik.

- b) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan *Self-Control* dan Prokrastinasi Akademik agar hasil penelitiannya dapat lebih baik, dan lebih kompleks.
- c) Peneliti selanjutnya yang akan menjalani penelitian mengenai *Self Control* dan prokrastinasi akademik, disarankan untuk menambah dan menjelajahi adanya variabel dan indikator lain yang memiliki dampak signifikan serta memperdalam variabel mengenai sebab daripada prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q. (2018). *Self-Control pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (GPK)(Studi Kasus di SD Plus Rahmat Kota Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31-39.
- Andriyatiningrum, M. V. (2018). *Pengaruh self esteem dan Self-Control terhadap prokrastinasi akademik siswa-siswi MTs Salafiyah Syafiyah Tebuireng Jombang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Apuke, O. D. (2017). Quantitative research methods: A synopsis approach. Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review, 33(5471), 1-8.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averill. (1973). Personal control over aversive stimulu and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Burt, C. H. (2020). Self-control and crime: beyond Gottfredson & Hirschi's theory. *Annual Review of Criminology*, 3, 43-73.
- Brier, N. M. (2014). *Enhancing Self-Control in adolescents: Treatment strategies derived from psychological science*. Routledge.

- Bunga Fara, Z. (2023). *The Effectiveness of Structured Learning Approach to Reduce Academic Procrastination MA Student* (Doctoral dissertation, Universitas Darul Ulum).
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 2008. *Procrastination: Why you do it. What to do about it* (New York : Perseus Books).
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283-5288.
- Elder, G. H., & Johnson, M. K. (2018). The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions. In *Invitation to the life course* (pp. 49-81). Routledge.
- Ferdian Farhan, F. (2020). The Relationship Between Self-Efficacy, Self-Control and Self-Esteem to Students Academic Procrastination. *The Relationship Between Self-Efficacy, Self-Control and Self-Esteem to Students Academic Procrastination* (May 5, 2020).
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and treatment*. New York: Plenum Press
- Fidiana, N. R. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku delinquency pada remaja di SMP BHAKTI Turen Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Firmansyach, M. E. B., Kusdaryani, W., & Lestari, F. W. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, 5(4), 12738-12751.

- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (edisi sembilan) Semarang: Universitas Diponegoro
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Research (Yogyakarta : Andi Yogyakarta).
- Hakiki, R., Yohana, C., & Fadillah, N. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Fusion*, 2(10), 796-808.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Honken, N. B., & Ralston, P. A. (2013). High-achieving high school students and not so high-achieving college students: A look at lack of *Self-Control*, academic ability, and performance in college. *Journal of Advanced Academics*, 24(2), 108-124.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).

- Kusumo, A. T., & Harsono, Y. T. (2022). The Relationship Between Self-control and Cybersex in Adolescent Students at the University of TK. *KnE Social Sciences*, 55-65.
- Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of *Self-Control* and School Adjustment on Smartphone Addiction among Elementary School Students. *International Journal of Contents*, 11(3). Doi.org/10.5392/IJoc.2015.11.3.001.
- Marno & Idris, M. (2010). Strategi & metode pengajaran. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Maulidia, J. (2021). The Relationship Between Self-Control and Conformity with Academic Procrastination of Student University in Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi-JPEPA*, 2(3).
- McCloskey, J. D & Scielzo, S.A (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. [Online] Diakses pada tanggal 7 juli 2021 berasal dari <http://www.researchgate.net/publication/273259879>.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10.
- Nurvika, S. (2022). *Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Özer, B. U., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *Social Psychology*, 149(2), 241–257.
- Paramitha, G. K., & Hamdan, S. R. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 132-139.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGrawHill.
- Pratama, D. P. S. (2020). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti resimen mahasiswa di teritorial sub-a mahadipa jawa tengah. *Skripsi Psikologi Universitas Negeri Semarang: Semarang*.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta*.
- Putri, I. F., & Dewi, F. I. R. (2023). PERAN FEAR OF MISSING OUT, SELF CONTROL, POLA ASUH AUTHORITATIF TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1213-1227.
- Rachlin, H. (2000). *The Science of Self-Control*. Cambridge & London: Harvard University Press.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17.
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 38-42.
- Sangadji, E. M., & Sopiah, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Santosa, P. B. (2005). *Analisis statistik dengan microsoft excel dan spss*. Yogyakarta: Andi.

- Soares, A. K. S., de Andrade Filho, J. A. L., Ribeiro, M. G. C., & Rezende, A. T. (2020). Assessing the role of academic procrastination and subjective well-being in predicting satisfaction with the postgraduate program. *Avaliando o papel da procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo na predição da satisfação com o programa de pós-graduação*. *Evaluar el papel de la procrastinación académica y el bienestar subjetivo en la*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Syahrum, S., & Salim, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Taufik, I. (2010). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Ganeca Exact.
- Tuckman, B.W. (2002). Procrastinators: Their Rationalizations And Web Course Performance. *Apa Symposium Paper, Chicago 2002 Academic*.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and *Self-Control* in thesis writing students of faculty of psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1-18.
- UTOMO, D. (2010). *Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Uzun, B., LeBlanc, S., & Ferrari, J. R. (2020). Relationship between academic procrastination and self-control: the mediational role of self-esteem. *College Student Journal*, 54(3), 309-316.
- Viviyanti, N. K. (2019). *Pengaruh Self-Control, leisure boredom dan smartphone usage terhadap kecanduan smartphone pada remaja* (Bachelor's thesis, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/submit>).
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 16(2).
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). *SELF-CONTROL AND PERCEIVED BEHAVIORAL CONTROL: AN EXAMINATION OF COLLEGE STUDENT DRINKING*. *Applied psychology in criminal justice*, 4(1).
- Yudistiro, Y. (2016). Hubungan Prokrastinasi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1944 / Fpsi.1/PP.009/10/2023
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

06 Oktober 2023

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Pendidikan Agama Islam (PAI)
Universitas Islam Jakarta
di
Jakarta Timur

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: AHMAD KHOLIL GIBRAN / 19410227
Tempat Penelitian	: Fakultas Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Jakarta
Judul Skripsi	: Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. 2. Agus Iqbal Hawabi, M.Psi.
Tanggal Penelitian	: 06-10-2023 s.d 31-10-2023
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

W/ Wakil Dekan / Ke Prosi PAI
W/ Wakil Dekan / Ke Prosi PAI
W/ Wakil Dekan / Ke Prosi PAI




Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 2 Skala Penelitian

1. Identitas

Nama (boleh insial) :

Jurusan :

2. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini akan disajikan beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap setiap pernyataan berikut sesuai keadaan diri mahasiswa. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuisioner ini. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan jawaban.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut.

SS : Jika anda SANGAT SESUAI dengan pernyataan berikut.

S : Jika anda SESUAI dengan pernyataan berikut.

TS : Jika anda TIDAK SESUAI dengan pernyataan berikut.

STS : Jika anda SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan berikut.

Skala Prokrastinasi Akademik

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak pernah menunda untuk memulai menyelesaikan skripsi				
2	Saya cenderung menunda menyelesaikan revisi yang diberikan dosen				
3	Saya akan memulai mengerjakan skripsi setelah selesai bermain dengan teman saya				
4	Saya bersantai terlebih dahulu jika hendak menyelesaikan skripsi				
5	Saya segera menyelesaikan skripsi yang sudah saya mulai				
6	Saya selalu menunda menyelesaikan skripsi karena tidak memiliki bahan referensi				
7	Saya termotivasi untuk menyelesaikan skripsi				
8	Saya tetap menyelesaikan skripsi meski banyak kegiatan lainnya				
9	Saya sering mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi, sehingga penyelesaian skripsi saya menjadi terlambat				
10	Saya tidak kesulitan menyelesaikan skripsi meski waktunya terbatas				
11	Saya membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikan skripsi karena banyak kegiatan yang harus saya kerjakan				

12	Saya tidak teratur saat konsultasi skripsi saya karena sibuk mengikuti kegiatan diluar kampus				
13	Rencana saya dalam konsultasi skripsi menjadi terlambat karena banyaknya kegiatan di luar kampus				
14	Saya butuh waktu yang panjang untuk menyelesaikan skripsi				
15	Saya tidak pernah terburu-buru dalam mengerjakan skripsi				
16	Saya kesulitan menyelesaikan revisi degan deadline yang diberikan dosen				
17	Saya tidak bisa menyelesaikan revisi dengan tepat waktu				
18	Saya tetap rajin mengerjakan skripsi walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
19	Saya selalu rajin konsultasi dengan dosen pembimbing saya				
20	Saya sering mengatur jadwal untuk menyelesaikan skripsi, tapi selalu gagal karena kegiatan lain				
21	Saya tetap mengerjakan skripsi sampai selesai, walaupun teman saya ingin berbincang-bincang dengan saya				
22	Saya tidak bermain handphone disela-sela mengerjakan skripsi				
23	Ketika saya mendapat revisi, saya tidak langsung mengerjakannya sehingga saya lupa akan revisi tersebut				
24	Saya hanya berangan menyelesaikan skripsi				
25	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan skripsi				
26	Saya selalu menunda mengerjakan skripsi, karena saya membutuhkan liburan				
27	Saya mengabaikan skripsi karena lebih suka dengan aktivitas lain				
28	Saya tetap memilih mengerjakan skripsi, walaupun diajak liburan ke Pantai				
29	Saya tetap fokus menyelesaikan skripsi sehingga skripsi saya cepat selesai				
30	Saya lebih memilih untuk bersenang-senang dibandingkan mengerjakan skripsi				

Skala Self-Control

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tahu kapan saya harus berbicara atau diam dalam suatu situasi				
2	Saya akan bersenang-senang setelah pekerjaan skripsi saya selesai				
3	Saya akan melampiaskan kemarahan saya kepada orang lain				
4	Saya kebingungan saat di kelas banyak orang yang berkonsultasi mengenai skripsi				
5	Saya tidak mudah terganggu oleh ajakan teman untuk bermain saat mengerjakan skripsi				
6	Saya tetap tenang mengerjakan skripsi walaupun waktu pengumpulan sudah dekat				
7	Apabila saya tidak menyukai suatu hal saya langsung memperlihatkannya				
8	Jika ada teman saya yang tidak mengerjakan skripsi, saya ikut tidak mengerjakan				
9	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah, saya mampu untuk tetap tenang				
10	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan skripsi				
11	Saya panik apabila hendak berbicara di depan orang banyak				
12	Saya takut teman saya marah apabila saya tidak ikut kumpul bersama				
13	Dalam menyusun skripsi, saya menjaga rutinitas mandi pagi agar saya tiba di kampus tepat waktu				
14	Saya memperhatikan dosen saat memberikan penjelasan mengenai skripsi				
15	Saya tidak tahu harus bagaimana jika nilai saya menurun				
16	Saya tidur saat dosen menerangkan penjelasan skripsi dengan membosankan				
17	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
18	Saya bisa menempatkan diri saya sesuai situasi				
19	Saya mudah menyerah jika menemui hambatan				
20	Saya sulit menolak tawaran orang lain				
21	Saya akan mengerjakan skripsi terlebih dahulu meskipun ada ajakan dari teman				

22	Saya akan mematuhi peraturan yang berlaku di sekitar saya				
23	Saya akan melanggar peraturan yang tidak sesuai dengan apa yang saya sukai				
24	Saya kecewa dengan pilihan saya				

Lampiran 3 Data Responden

DAFTAR NAMA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM JAKARTA
ANGKATAN 2020 TAHUN 2023

No	NPM	Nama
1	31.20.030	Muhammad Fadli Fahri
2	31.20.040	Hanifah Suci Ariani
3	31.20.052	Humna Kamila
4	31.20.057	Savira Nurhaliza Azahra
5	31.20.010	Muhammad Rofif Rabbani
6	31.20.045	Dian Safitri Aminanti
7	31.20.069	Muhammad Ikhsan
8	31.20.050	Nur Hasan
9	31.20.032	Andreansyah Fachriadi
10	31.20.021	Khoirul Umam
11	31.20.011	Rizki Maisyaroh
12	31.20.073	Faradiva Albania
13	31.20.039	Astrit Andini
14	31.20.066	Siti Nurjannah
15	31.20.023	Muhammad Nagib
16	31.20.043	Muhammad Abdurrahman
17	31.20.035	Nabilah Sabrina
18	31.20.017	Sofiah Anindita
19	31.20.037	Riyani Wahyu Setia Ningrum
20	31.20.071	Hanah Lutfiah
21	31.20.012	Annisa Azzahra
22	31.20.084	Khairil Tamimi
23	31.20.137	Hanna Solihah
24	31.20.070	Muhammad Hapiz
25	31.20.049	Muhammad Raihan
26	31.20.055	Wahyu Hidayat
27	31.20.014	Putri Asti Inayatullah
28	31.20.053	Aisyah Salsabila
29	31.20.042	Annida Jahro
30	31.20.099	Triasmika Agnajilah
31	31.20.091	Solehudin Munawir
32	31.20.051	Muhammad Abdu Ramadhan
33	31.20.015	Syarif Muhammad
34	31.20.036	Nur Muhammad Fatah
35	31.20.006	Azhura Farah Difa
36	31.20.058	Putri Handayani
37	31.20.085	Nuraini Rizkiyah

38	31.20.048	Mira
39	31.20.019	Muhammad Shidqi Aufar Dahlan
40	31.20.002	Muhammad Syahdan Fachrurrozy
41	31.20.018	Abu Hanifah Sidik
42	31.20.047	Fauzan Naufal Hadi
43	31.20.026	Jihan Sa'idah Basachroh
44	31.20.044	Amelia Triana
45	31.20.027	Iklima Wati
46	31.18.210	Shofyan Zein
47	3120077	Miqdad Rusydi
48	3120118	Nabilah Hasna 'Awaliyah
49	3120097	Ahmad Sirril Wafa
50	3120105	Erdhila Imelia Kamala
51	3120123	Amanda Zaskia Silvi
52	3120138	Muhammad Sultan W
53	3120107	Muhammad Ali Zaki
54	3120104	Amirul Arsyad
55	3120078	Iman Patu Rohman
56	3120122	Riva Nur Azizah
57	3120081	Syifa Az-Zahra Ramzy
58	3120108	Qory Asmawati
59	3120114	Ahmad Syakir Romdhoni
60	3120101	Muhammad Fachrel Ardafa
61	3120087	Dinda Rosa Damayanti
62	3120113	Hulwa Malika Balqis
63	3120112	Faisal Amin Syahiddin
64	3120110	Hamdan Husni Mubarak
65	3120083	Eka Meilianti
66	3120129	Pasya Nuron Rabbani
67	3120103	Maulana Malik Ibrahim
68	3120091	Muhammad Farhan
69	3120139	Adzahra Nur Walida
70	3120089	Ahmad Sawkani
71	3120127	Muhammad Khalis Jiddan
72	3120102	Muhammad Fauzan
73	3120120	Kukuh Ferdiansah
74	3120076	Renesya Febbiyana Putri
75	3120080	Evi Nur Azizah
76	3120074	Musyarofah
77	3120075	Fadlan Hawari F
78	3120125	Muhammad Yusri Amri

38	31.20.048	Mira
39	31.20.019	Muhammad Shidqi Aufar Dahlan
40	31.20.002	Muhammad Syahdan Fachrurrozy
41	31.20.018	Abu Hanifah Sidik
42	31.20.047	Fauzan Naufal Hadi
43	31.20.026	Jihan Sa'idah Basachroh
44	31.20.044	Amelia Triana
45	31.20.027	Iklima Wati
46	31.18.210	Shofyan Zein
47	3120077	Miqdad Rusydi
48	3120118	Nabilah Hasna 'Awaliyah
49	3120097	Ahmad Sirril Wafa
50	3120105	Erdhila Imelia Kamala
51	3120123	Amanda Zaskia Silvi
52	3120138	Muhammad Sultan W
53	3120107	Muhammad Ali Zaki
54	3120104	Amirul Arsyad
55	3120078	Iman Patu Rohman
56	3120122	Riva Nur Azizah
57	3120081	Syifa Az-Zahra Ramzy
58	3120108	Qory Asmawati
59	3120114	Ahmad Syakir Romdhoni
60	3120101	Muhammad Fachrel Ardafa
61	3120087	Dinda Rosa Damayanti
62	3120113	Hulwa Malika Balqis
63	3120112	Faisal Amin Syahiddin
64	3120110	Hamdan Husni Mubarak
65	3120083	Eka Meilianti
66	3120129	Pasya Nuron Rabbani
67	3120103	Maulana Malik Ibrahim
68	3120091	Muhammad Farhan
69	3120139	Adzahra Nur Walida
70	3120089	Ahmad Sawkani
71	3120127	Muhammad Khalis Jiddan
72	3120102	Muhammad Fauzan
73	3120120	Kukuh Ferdiansah
74	3120076	Renesya Febbiyana Putri
75	3120080	Evi Nur Azizah
76	3120074	Musyarofah
77	3120075	Fadlan Hawari F
78	3120125	Muhammad Yusri Amri

Lampiran 4 Hasil Angket Skala Prokrastinasi Akademik

Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30
1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3
5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4
6	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3
7	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
8	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
9	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
10	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4
11	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3
12	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4
13	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4
14	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4
15	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4
16	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
17	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
18	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
19	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
20	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
21	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
22	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4
23	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
24	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4

Lampiran 5 Hasil Angket Skala Self-Control

Responden	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24
1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4
5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
6	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4
7	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
8	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
9	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
10	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4
11	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3
12	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
13	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
14	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
15	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
16	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
17	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
18	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
19	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
20	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
21	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
22	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
23	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
24	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3

Lampiran 8 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	23

Lampiran 9 Uji Reliabilitas Self-Control**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	16

Lampiran 10 Koefisien Determinasi**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.773 ^a	.597	.579	8.25282

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Lampiran 11 Uji t**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.956	8.751		2.623	.016
	X	.967	.169	.773	5.711	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 12 Analisis Deskriptif

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	53.9058	79.0523	72.0000	9.82809	24
Residual	-22.05232	12.09423	.00000	8.07142	24
Std. Predicted Value	-1.841	.718	.000	1.000	24
Std. Residual	-2.672	1.465	.000	.978	24

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 13 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		8.07141855
Most Extreme Differences	Absolute		.214
	Positive		.145
	Negative		-.214
Test Statistic			.214
Asymp. Sig. (2-tailed)			.006 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.189 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.179
		Upper Bound	.199

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525.

Lampiran 14 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y*X	Between Groups	(Combined)	2491.883	7	355.983	4.638	.005
		Linearity	2221.601	1	2221.601	28.943	.000
		Deviation from Linearity	270.283	6	45.047	.587	.736
Within Groups			1228.117	16	76.757		
Total			3720.000	23			