

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu terkait hubungan variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Hasil penelitian yang peneliti lakukan menggunakan uji analisis regresi sederhana mendapatkan hasil sig 0,00 ($p < 0.05$) yang memiliki arti terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 107 responden yang bekerja dengan 26 distribusi jenis pekerjaan dan barista merupakan pekerjaan tertinggi dengan 30 responden. Penelitian oleh Azhari & Ibrahim (2019), juga menunjukkan bahwa lebih banyak responden, yaitu mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya dengan baik. Kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi kinerja individu secara negatif dalam berbagai bidang kehidupan (Agustina, 2019)

Penelitian ini mendapatkan hasil koefisien determinan sebesar -0.650 atau yang dapat diartikan sebagai semakin tinggi kontrol diri responden yang bekerja maka semakin rendah prokrastinasi akademik responden yang bekerja, begitu pula juga dengan sebaliknya semakin rendah kontrol diri responden yang bekerja, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja. Data tabulasi silang menyatakan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, data terbanyak kedua berada pada kategori rendah, dan data terbanyak ketiga berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tabulasi silang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki hubungan dengan arah negatif, kenaikan kontrol diri akan berbalik arah dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang sama, Penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya dengan baik. Kontrol diri yang

rendah dapat mempengaruhi kinerja individu secara negatif dalam berbagai bidang kehidupan (Agustina, 2019). Mendukung Agustina (2019) & Chisan & Jannah (2021), melalui penelitiannya menyampaikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokratinasi akademik siswa, fenomena tersebut disebabkan oleh siswa yang tidak dapat menahan diri dari godaan untuk menyelesaikan tugas maka akan berdampak pada efisiensi pengumpulan tugas tersebut yang semakin terlambat karena perlahan ditinggalkan.

Penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 21 tahun sebanyak 46 mahasiswa dimana pada usia tersebut pada umumnya mahasiswa berada pada semester akhir yang harus memenuhi tugas akhir dan skripsi, sehingga mahasiswa memerlukan kontrol diri yang kuat untuk menyelesaikannya, meskipun mahasiswa tersebut bekerja dengan motivasi tersendiri. Wardani & Nurwardani (2019), menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja, wajib untuk memiliki sikap tanggung jawab menyelesaikan perkuliahannya dan juga bertanggung jawab atas perannya diperusahaan.

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa 30 responden menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja sebagai barista. Barista merupakan pekerjaan yang paling diminati mahasiswa saat ini dilihat dari sebaran data yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa bekerja sebagai barista. Kemudian banyak dari responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yaitu semester 8. Mahasiswa akhir mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi, sehingga akan menjadi sebuah tanggung jawab yang berat untuk bekerja sambil menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan tanggung jawab ganda bekerja sambil kuliah akan merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, merasa terbebani karena banyaknya tugas yang diberikan, serta kesulitan untuk menyelesaikan dengan tepat waktu (Puspaningtyas, 2020). Responden penelitian ini menunjukkan kontrol diri yang rendah pada prokrastinasi yang tinggi sebanyak 18 responden (16,8%). Hal ini menunjukkan pentingnya kontrol diri pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, agar terhindar dari penundaan pengerjaan tugas.

Menurut teori yang dikemukakan oleh (Steel & Klingsieck, 2016)

prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah satu yang paling signifikan adalah kontrol diri. Ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering menunda-nunda tugas akademik mereka. Studi oleh Hen & Goroshit (2020), memperkuat pandangan ini dengan menegaskan bahwa kontrol diri adalah faktor kunci yang berhubungan erat dengan perilaku prokrastinasi akademik. Mereka menemukan bahwa siswa yang memiliki kemampuan untuk mengontrol dorongan dan mengatur waktu mereka secara efektif cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Teori yang dikemukakan oleh Ghufron (2017), juga mendukung hubungan ini dengan menambahkan bahwa rendahnya kontrol diri adalah salah satu faktor internal yang signifikan yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, individu yang kurang mampu mengendalikan diri mereka sendiri lebih rentan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik. Penelitian oleh Wijaya & Tori (2018), serta Steel & Klingsieck (2016), juga menemukan bahwa kontrol diri lebih efektif dalam memprediksi hasil akademik dibandingkan faktor lingkungan akademis. Artinya, meskipun lingkungan belajar juga berpengaruh, kemampuan individu untuk mengendalikan diri mereka sendiri memainkan peran yang lebih besar dalam menentukan apakah mereka akan menunda tugas-tugas akademik atau tidak.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meningkatkan kontrol diri dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti pelatihan manajemen waktu, pengembangan disiplin diri, dan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Zainul (2023), memiliki hasil yang sama yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja. Mendukung hasil penelitian, peneliti menemukan penelitian Widyatasari (2020) hasil yang diberikan juga mendapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sumbangan yang diberikan variabel kontrol cukup besar yaitu 48.7% dengan 51.3% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan eksplorasi faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti *time management*, penetapan prioritas, atau karakteristik individu.

5.2 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Arah hubungan yang dimiliki oleh kedua variabel adalah negatif, sehingga apabila kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja rendah maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan tinggi. Responden penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri yang sedang sebanyak 56 responden (7.5%) dan tingkat prokrastinasi akademik sebanyak 43 responden (7.5%).

5.3 Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan sebagai berikut:

1. Bagi responden penelitian

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja diharapkan dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan penundaan pengerjaan tugas agar dapat terhindari dari konsekuensi negatif prokrastinasi akademik.

2. Bagi rekan kerja mahasiswa

Rekan kerja mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja diharapkan dapat memberikan dukungan serta pendampingan untuk sesama rekan kerjanya agar dapat meningkatkan kontrol diri pada individu untuk terhindari penundaan pengerjaan tugas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik seperti *time management*, penetapan prioritas, atau karakteristik individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. McGrawHill.
- Agustina. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Andi, M. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arafah, K. (2017). Bahan Kuliah Teori Tes. *Universitas Negeri Makassar.*, i.
- Arifin, Z., & Effendi, A. R. (2020). Pengembangan Assessment Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bidikmisi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 60. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1459>
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Averill, J. R. (1973). *PERSONAL CONTROL OVER AVERSIVE STIMULI AND ITS RELATIONSHIP TO STRESS I*. 80(4), 286–303.
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Neo Konseling*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/00109kons2019>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bashir, L., & Gupta, S. (2019). Measuring academic procrastination: Scale development and validation. *Elementary Education Online*, 18(2), 939–950. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.562076>
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan

- Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. Jurnal Ilm.*
- Evelina, D., Ami, S., Nova, T., Yunianta, H., Kristen, U., & Wacana, S. (2020). *Smp Dalam Pembelajaran Matematika*. 04(01), 414–423.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and.*
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). *HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI*. 7(1), 330–347.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students’ feelings toward academic procrastination. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hurlock, & Elizabeth. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi keli). Penerbit Erlangga.
- Jane B. Burka, P., & Lenora M. Yuen, P. (2008). *Procrastination Why You Do It, What To Do About It NOW*.
- Jayani, D. H. (2020). *Pelajar yang sekolah sambil bekerja di Indonesia tahun 2020*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale-An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 86, Issue November). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq S. (2017). *Teori-teori psikologi*.
- Muhson, E. M. & A. (2017). *MAHASISWA BEKERJA DAN DAMPAKNYA PADA AKTIVITAS BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK Elma Mardelina & Ali Muhson*. 201–209.
- Novalyne, P. O., Soetjningsih, C. H., Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung ?* 10(3), 637–644.

- Pertiwi, S., & Darminto, E. (2022). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 248–260. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621185>
- Puspaningtyas, N. . (2020). PERSEPSI PESERTA DIDIK TERHADAP PEMBELAJARAN BERBASIS DARING. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 3 (6), 703-712.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). *Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa*. 3441. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rengganis. (2017). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty of Engineering Surabaya State University*.
- Riana T. Mangesa, Mustari Lamada, & Ayu Khaerunnisa. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Mahasiswa Dalam Pemilihan Mata Kuliah Konsentrasi di Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar. *Information Technology Education Journal*, 1(3), 1–4. <https://doi.org/10.59562/intec.v1i3.243>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *RESEARCH METHODS IN PSYCHOLOGY*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic Procrastination Frequency*.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited*. 51(1), 36–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. dan R&D*.
- Thahir, R., Magfirah, N., Bahri, A., & Anisa. (2023). *Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa*. 1(2), 29–33.
- Utami, A. T. (2020). *Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja The Risk Taking among Working College Students*. 25, 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Diri Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1665>
- Widyatasari, D. (2020). No Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi sma swasta ar-rahman medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan*

Kesehatan, 82–91.

Wijaya, & Tori. (2018). *Exploring the Role of Self Control on Student Procrastination*.

William Knaus, E. D. (2010). *End Procrastination Now*.

Zainul. (2023). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PEKERJA PROGRAM STUDI MANAJEMEN DI UNIVERSITAS TRIDINANTI PALEMBANG*. 3, 37–48.