

---

## Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis

Roni Ariyanto<sup>1</sup>, Netrawati Netrawati<sup>2</sup>, Yusri Yusri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [roniketganariyanto@gmail.com](mailto:roniketganariyanto@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to: (1) Describe student academic procrastination, (2) Describe student self control, and (3) Test the relationship of self control and academic procrastination in completing thesis. The research subjects were 120 students, using instruments with Likert scale models. The percentage analysis technique and to test the relationship of the data were analyzed using the Pearson Correlation Product Moment statistical formula with the help of the SPSS for Windows version 20.0 program. The results of the study revealed that: (1) the level of academic procrastination in completing the thesis was classified as moderate, (2) the level of student self control in completing the thesis was classified as moderate, and (3) there was a significant positive relationship between self control and academic procrastination in completing the thesis with significance level 0,000, r count 0.566, and r table 0.178.*

**Keywords:** *academic procrastination, self control, thesis*

**How to Cite:** Roni Ariyanto, Netrawati, Yusri. Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00119kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

---

## Introduction

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang nantinya akan melahirkan banyak mahasiswa yang diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan ilmu dan professional sesuai dengan bidang keilmuannya. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi.

Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal, mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Dosen pasti memberikan tugas dengan batas waktu tertentu untuk pengumpulan tugas. Oleh karena itu, mahasiswa harus dapat memanfaatkan waktu dalam satu hari dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sampai pada waktu yang ditentukan untuk pengumpulan tugas tersebut.

Salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugasnya. Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas.

Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut procrastinator. Gejala perilaku prokrastinasi lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Balkis & Duru (2009:19) menyatakan "*Procrastination is defined as a behavior in which an individual leaves a feasible, important deed planned beforehand to another time without any sensible reason*". Artinya prokrastinasi merupakan perilaku

---

individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal.

Prokrastinasi akademik sendiri terjadi karena adanya keyakinan dari mahasiswa yang beranggapan bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan segera, sehingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif serta ketidaksiplinan mahasiswa berakibat pada keterlambatan mahasiswa menyelesaikan masa studinya lebih dari empat tahun, menurut Godrey (dalam Agung S W, 2016:3). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran studi seseorang di Perguruan Tinggi, misalnya faktor yang berkaitan dengan mahasiswa itu sendiri, seperti taraf intelegensi, keadaan fisik dan mental, motivasi memasuki perguruan tinggi dan juga kepribadian. Faktor lain yang juga berkaitan adalah sistem atau proses belajar mengajar, hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar meliputi program atau kurikulum pendidikan, serta faktor penunjang lainnya seperti kesesuaian minat, latar belakang pendidikan sebelumnya, keluarga, sosial dan juga ekonomi dan budaya.

Skripsi sebagai tugas akhir yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa juga meliputi 6 area akademik yang menurut Solomon & Rothblum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:157) berpotensi menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Pertama, skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang merupakan hasil penelitian di lapangan, laboratorium atau perpustakaan. Kedua, hasil penelitian skripsi juga harus diujikan sebelum mahasiswa dinyatakan lulus. Ketiga, proses penulisan skripsi mau tak mau membuat mahasiswa mesti membaca buku-buku atau jurnal-jurnal hasil penelitian sebagai penunjang. Keempat, secara administratif skripsi merupakan komponen program studi yang wajib diambil oleh mahasiswa jenjang strata satu (S1). Kelima, proses skripsi mewajibkan mahasiswa untuk rutin menghadiri pertemuan konsultasi pembimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Keenam, skripsi adalah tugas akademik yang tak dapat dihindari oleh mahasiswa karena merupakan syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1).

Seseorang melakukan prokrastinasi disebabkan oleh kecemasan, perfeksionis, susah mengambil keputusan, ketergantungan dan selalu membutuhkan bantuan, keputusan yang rendah, malas, kurang asertif, ketakutan untuk sukses, susah mengatur waktu, kurang adanya kontrol diri, dan adanya resiko karena pengaruh teman yang dikemukakan oleh Solomon & Rothblum (dalam Agung S W, 2016:16). Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995:82) menjelaskan prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, keterlambatan dalam membuat tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

*Self-control* adalah proses di mana seorang individu menjadi pihak utama membentuk, mengarahkan dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif, menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Yuniar R, 2011:19). Kontrol diri hakekatnya adalah bentuk penguasaan kekonsentrasian diri agar tertuju pada suatu tujuan yang hendak dicapai. Terwujudnya proses belajar yang baik di sekolah tergantung bagaimana siswa mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah. Siswa yang mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah akan menampilkan perilaku yang positif karena dia mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Sylvina Sari, Yusri, & Azrul Said, 2017:33).

Kontrol diri yang baik, diperlukan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memberikan jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (Prayitno, 2004: 24). Kontrol diri yang tinggi akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan. Sebaliknya, dengan yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku sehingga mereka akan cenderung menunda tuntutan tugas dan mengalihkannya kepada kegiatan yang lebih menyenangkan.

Pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (*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 (Fachrurrozi, Firman, Indra Ibrahim, 2018:4). Kontrol diri merupakan suatu alat dalam diri sendiri yang berfungsi sebagai kekuatan yang akan menggerakkan diri untuk menjadi pribadi yang sempurna, yaitu pribadi yang mampu mengendalikan segala bentuk kemampuan untuk mewujudkan segala keinginan yang telah direncanakan (Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karneli, 2015:3).

---

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik memperlihatkan penundaan banyak dilakukan oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Veronica (dalam Agung S W, 2016:4) pada mahasiswa program studi pendidikan sejarah UNP, terlihat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi (56,36). Selain itu penelitian yang dilakukan Tetan (dalam Agung S W, 2016:4) menemukan prokrastinasi akademik mahasiswa cenderung tinggi hingga (56%). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada Bab IV mengenai hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 7 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Kontrol diri berdasarkan secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase 38,8%, 2) Kontrol diri siswa berdasarkan aspek perilaku berada kategori sedang dengan persentase 32,5%, aspek kognitif sedang dengan persentase 39,2% dan aspek kontrol keputusan sedang dengan persentase 28,5% (Citra Putri Intani, & Ifdil Ifdil, 2018:70). Kontrol diri siswa kelas X dan XI SMA Negeri 7 Padang sebesar 108,24 berada pada kategori tinggi, dan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku membolos siswa, dengan koefisien korelasi -0,289 pada taraf signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, apabila kontrol diri ditingkatkan menjadi lebih tinggi, maka perilaku membolos akan menurun, atau sebaliknya apabila kontrol diri rendah, maka akan mengakibatkan jumlah perilaku meningkat (Megawati Silvia Putri, Daharnis & Zikra, 2017:4). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang mahasiswa BK FIP UNP yang mengambil mata kuliah skripsi diperoleh informasi bahwa masih banyak yang menunda pengerjaan skripsinya. Mereka sibuk mengurus organisasi dan kegiatan yang membuat mereka lalai menyelesaikan tugas akhir yang harus mereka selesaikan yaitu skripsi. Mereka lebih memilih untuk mengurus organisasi dikarenakan mereka beranggapan bahwa untuk menyelesaikan skripsi membutuhkan dana yang banyak. 11 orang di antara mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan beberapa alasan yaitu menganggap skripsi yang dituntut dosen pembimbing terlalu sulit untuk diselesaikan, melakukan kegiatan lain seperti (menonton, bermain game, jalan-jalan, membuka sosial media) daripada menyelesaikan skripsi, tidak memiliki sumber/referensi dalam menyelesaikan skripsi, menunda skripsi merupakan hal yang wajar dan merasa tidak ada tuntutan dan tekanan untuk menyelesaikan skripsi dengan segera.

Data yang diperoleh dari TU BK FIP UNP mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsinya yaitu mahasiswa semester 8, 10 dan adapun mahasiswa yang sudah semester 12. Mahasiswa tersebut masih ada juga yang belum mengerjakan skripsinya sama sekali, ada juga mahasiswa yang beralasan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi mahasiswa tersebut dan keluarganya. Ada juga mahasiswa yang malas-malasan mengejakan skripsinya sehingga mahasiswa tersebut tidak bisa mengontrol dirinya untuk cepat mengerjakan skripsinya dan pengaruh pergaulan teman-temannya.

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang ditemukan diketahui bahwa *self control* mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan penundaan penyelesaian skripsi (prokrastinasi akademik). Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi".

## Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 120 orang mahasiswa BK FIP UNP yang mengambil mata kuliah skripsi. Instrumen yang digunakan adalah angket model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif yaitu teknik persentase dan untuk menguji hubungan data dianalisis menggunakan rumus statistik *Pearson Product Moment Correlation* dengan bantuan program SPSS for windows versi 20.0.

## Results and Discussion

### Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi

Secara keseluruhan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi di Jurusan BK FIP UNP yang mengambil mata kuliah skripsi periode januari-juni 2018 berada pada kategori sedang. Selanjutnya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat dirincikan pada tabel berikut :

**Tabel 1. Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi N=120**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 107$	6	5.00
Tinggi	$\geq 97$ s/d $< 107$	35	29.17
Sedang	$\geq 87$ s/d $< 97$	47	39.17
Rendah	$\geq 77$ s/d $< 87$	19	15.83
Sangat Rendah	$< 77$	13	10.83
<b>JUMLAH</b>		120	100

Berdasarkan Tabel 9 terungkap sebanyak 6 orang mahasiswa (5.00%) memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi, 35 orang mahasiswa (29.17%) pada kategori tinggi, 47 orang mahasiswa (39.17%) pada kategori sedang, 19 orang mahasiswa (15.83%) pada kategori rendah dan 13 orang mahasiswa (10.83%) pada kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan pada umumnya tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi berada pada ketegori sedang (39.17%).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi hanya menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya, menurut Silver (dalam Agung S W, 2016:65). Di samping itu Ferrari (dalam Agung S W, 2016:65) menjelaskan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri salah satunya adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Oleh karena, itu mahasiswa harus mampu mengatasi hambatan dan permasalahan ketika memulai mengerjakan tugas sehingga terhindar dari tindakan menunda yang dapat merugikan diri sendiri. Salah satu cara yang dapat dilakukan mahasiswa adalah dengan mengelola self control akademik yang dialami, serta segera untuk memulai dan mengerjakan skripsi.

Prokrastinasi telah umum dipahami sebagai perilaku maladaptif yang menghambat kesuksesan akademik. Perilaku prokrastinasi ini terkait dengan berbagai perilaku akademik yang merugikan seperti keterlambatan tugas akhir, kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas, dan menyerah untuk belajar, menurut Lay & Schouwenburg dkk (dalam Park & Sperling, 2012:12). Ferrari, Johnson, & Mc Cown (dalam Agung S W, 2016:67) Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu mengerjakan tugas (skripsi) pada waktu yang telah ditetapkan sendiri.

#### **Self control akademik dalam menyelesaikan skripsi**

Secara keseluruhan *self control* akademik dalam menyelesaikan skripsi di Jurusan BK FIP UNP yang mengambil mata kuliah skripsi periode januari-juni 2018 berada pada kategori sedang. Selanjutnya *self control* akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat dirincikan pada tabel 1.

**Tabel 2. Self control akademik dalam menyelesaikan skripsi N=120**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 122$	5	4.17
Tinggi	$\geq 109$ s/d $< 122$	40	33.33
Sedang	$\geq 96$ s/d $< 109$	42	35.00
Rendah	$\geq 83$ s/d $< 96$	24	20.00
Sangat Rendah	$< 83$	9	7.50
<b>JUMLAH</b>		120	100

Berdasarkan Tabel 1 terungkap sebanyak 5 orang mahasiswa (4.17%) memiliki *self control* pada kategori sangat tinggi, 40 orang mahasiswa (33.33%) pada kategori tinggi, 42 orang mahasiswa (35.00%) pada kategori sedang, 24 orang mahasiswa (20.00%) pada kategori rendah dan 9 orang mahasiswa (7.50%) pada kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan pada umumnya tingkat *self control* akademik dalam menyelesaikan skripsi berada pada ketegori sedang (35.00%).

Berdasarkan kemampuan-kemampuan kontrol diri yang telah diungkapkan Averill (dalam Dwi N, 2018:220), seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan skripsi. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadiannya yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu kemampuannya dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam setiap masalah yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi juga tinggi. Dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah maka otomatis kemampuan-kemampuan yang disebutkan di atas juga rendah, sehingga ia tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kontrol perilaku dapat dilakukan dengan memberikan layanan informasi kepada mahasiswa. Layanan yang dapat diberikan informasi dengan tema “menentukan prioritas dalam hidup” (Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M, 2018:106). Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan hasil penelitian tentang kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet dilihat dari tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan. Secara umum kontrol diri diperlukan oleh setiap individu dalam menangani keadaan-keadaan yang kurang berkenan dalam kehidupan (Intani & Ildil, 2018).

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

#### **Hubungan *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisa data *Pearson Correlation*. Uji hipotesis dilakukan setelah persyaratan analisis data terpenuhi. Hasil hipotesis ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Adapun hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self control* (X) dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Y) di jurusan BK FIP UNP 2018.

Perhitungan koefisien korelasi dengan teknik analisa data *Pearson Correlation* dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for *Window Release 20.0*. Hasil perhitungan koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Korelasi *self control* (X) prokrastinasi akademik (Y)**

No	Variabel	n	r-tabel	r-hitung	Sig	Ket
1	<i>Self Control</i>	120	0,178	0,566	0,000	Berkorelasi Sedang
2	<b>Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan skripsi</b>					

Berdasarkan tabel 14 di atas, dapat diketahui besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel *self control* (X) dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Y) adalah 0,566 dengan sig sebesar 0,000. Dengan menggunakan perbandingan r-tabel dan r-hitung pada taraf signifikansi 5%, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dari hasil uji korelasi terdapat r-hitung yang lebih besar dari pada r-tabel sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self control* (X) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Y). Kemudian tingkat korelasi antara *self control* (X) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Y) terdapat hubungan positif dan berada pada kategori berkorelasi sedang.

Berdasarkan kemampuan-kemampuan kontrol diri yang telah diungkapkan Averill (dalam Dwi N, 2018:220), seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan skripsi. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui

bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadiannya yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu kemampuannya dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam setiap masalah yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi juga tinggi. Dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah maka otomatis kemampuan-kemampuan yang disebutkan di atas juga rendah, sehingga ia tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ada tiga usaha untuk memaksimalkan *self control*, yaitu: pertama, membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai individu. Kedua memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan. Ketiga, menggunakan secara efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan (Nur Asiah, Taufik, & Firman, 2018:5).

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

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, berada pada kategori sedang; 2) tingkat *self control* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, berada pada kategori sedang; 3) terdapat hubungan yang positif signifikan antara prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dengan *self control* mahasiswa. Bagi mahasiswa yang ingin menekan prokrastinasinya maka mereka harus meningkatkan kontrol dirinya. Cara meningkatkan kontrol diri dengan mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Dengan kemampuan tersebut maka seseorang mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadiannya yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu juga mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi sehingga skripsinya cepat selesai.

## References

- Agung Satria Wijaya. 2016. "hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa". *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang.: jurusan BK FIP UNP
- Balkis, M., & Duru, E. 2009. "Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, and its Relationship with Demographics and Individual Preferences". *Journal of Theory and Practices in Education*, 5 (1): 18-32.
- Citra Putri Intani, & Ifdil Ifdil. 2018. Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia* DOI: <https://doi.org/10.29210/120182191>. Volume 4 Nomor 2, Oktober 2018, Hlm 65-70
- Dwi Nurhaini. 2018. pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget remaja sman 1 tanah grogot. *PSIKOBORNEO*, Volume 6, Nomor 1, 2018 : 211-223. [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2018/08/JURNAL%20DWI%20NURHAINI%20\(08-2 7-18-01-58-25\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2018/08/JURNAL%20DWI%20NURHAINI%20(08-2%2018-01-58-25).pdf)
- Fachrurrozi, Firman, & Indra Ibrahim. 2018. "Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar". *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1 No 1 2018
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 1–7.
- Megawati Silvia Putri, Daharnis & Zikra. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. **Konselor** Volume 6 Number 1 2017, pp. 1-5 ISSN: Print 1412-9760 – Online 2541-5948 DOI: 10.24036/02017616441-0-00

- Nur Asiah, Taufik, & Firman. 2018. "Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial *Instagram* di SMP Negeri 2 Padang". *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1 No 1 2018
- Park, S. A., & Sperling, R. A. 2012. "Academic Procrastinators and Their Self-Regulation". *Journal of Educational and School Psychology and Special Education.*, 3 (1): 12-23.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. 2018. "Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet". **Konselor** Volume 7 Number 3 2018 ISSN: Print 1412-9760 – Online 2541-5948 DOI: <https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00>
- Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karneli. 2015. "Efektivitas Layanan Informasi Dengan Metode *Problem Solving* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa". **KONSELOR** | *Jurnal Ilmiah Konseling Volume Nomor Desember 2015*
- Sylvina Sari, Yusri, & Azrul Said. 2017. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI* (2017) Vol 2 No 1
- Yuniar Rachdianti. 2011. "hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir". *Skripsi* tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi non regular Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.