**Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Tugas pada Mahasiswa**

**Ilma Dwi Kurniawanti1\*, Afinia Sandhya Rini2**

*1 2 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia*

*\*Correspondence E-mail:* *ilmadwi952@gamil.com*

|  |  |
| --- | --- |
| **Abstract**  *Student status as a learner in a university will definitely be faced with tasks in the form of academic or non-academic assignments. Students will not be able to release their obligations as learners from the tasks assigned by the lecturer. This study aims to determine whether there is or not an effect of self-control with procrastination in completing tasks for students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The approach used in this research is a comparative causal type quantitative approach. This research used samples of 394 respondents, which were determined by simple random sampling technique. For data collection, this study used a self-control scale and a procrastination scale. The analysis in this research used simple linear regression and classical assumption test. The hypothesis is that the F value is 33.104, with sig 0.000 (p <0.05) with a contribution of R square value of 0.078 which means that self-control has a significant effect on procrastination by 7.8%.* | |
| Keyword: | *Self-control; Procrastination; Completing the task.* |
| **Abstrak**  *Status mahasiswa selaku seorang pelajar di sekolah perguruan tinggi pasti akan dihadapkan dengan tugas berupa tugas akademik maupun tugas non akademik. Namun, mahasiswa tidak akan bisa melepas kewajiban mereka sebagai seorang pelajar dari tugas yang diberikan oleh dosen, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif jenis kausal komparatif. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 394 responden, yang ditentukan dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan skala prokrastinasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi liner sederhana dan uji asumsi klasik. Hasil hipotesis didapatkan nilai nilai F sebesar 33,104 dengan sig 0,000 (p<0,05) dengan sumbangan nilai R square 0,078 yang berarti bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi sebesar 7,8%.* | |
| Kata kunci: | *kontrol diri, prokrastinasi, menyelesaikan tugas.* |

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalankan proses belajar yang terdaftar dan berstatus aktif sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi pada beberapa kampus seperti akademik, sekolah tinggi, politeknik, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Pada kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai seorang yang sedang belajar di Perguruan Tinggi. Mahasiswa digolongkan dalam masa remaja akhir sampai masa dewasa awal jika ditinjau dari segi perkembangan usia mahasiswa yakni berkisar 18-25 tahun (Yusuf, 2012)

Status mahasiswa selaku seorang pelajar di sekolah perguruan tinggi pasti akan dihadapkan dengan tugas berupa tugas akademik maupun tugas non akademik. Mahasiswa tidak akan bisa melepas kewajiban mereka sebagai seorang pelajar dari dosen, dalam satu semester ada sepuluh sampai lima belas tugas makalah yang harus selesai dan dikumpulkan tepat waktu. Burka & Yuen (dalam Iven dan Sia, 2008) seorang pelaku prokrastinasi sering percaya diri dengan rasa optimis pada kemampuan yang ia miliki untuk menyelesaikan tugas dalam waktu mendekati deadline. Karena hal tersebut prokrastinator yang berhasil melakukan prokrastinasi ada kemungkinan akan mengulangi hal yang sama (Rumiani, 2006). Prayitno (2002) mengatakan salah satu faktor kunci sukses mahasiswa dalam sekolah perguruan tinggi adalah seberapa jauh mahasiswa dapat menyelesaikan semua tugas yang telah diberikan dengan baik dan tepat waktu.

Tapi masih banyak mahasiswa yang masih kesulitan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu serta batas yang ditentukan dan cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakaan tugas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, dkk (2021) menunjukan hasil bahwa prokrastinasi pada mahasiswa tergolong cukup tinggi. Tuckman (1991) menjelaskan prokrastinasi adalah suatu bentu kecenderungan untuk menunda dan sengaja menghindari tugas atau aktivitas, yang dilakukan secara sadar. Prokrastinasi ialah penundaan yang dilakukan secara sengaja yang dilakukan oleh individu tersebut dan ia mengetahui bahwa perilaku penundaan yang dilakukannya menimbulkan dampak yang kurang baik untuk individu tersebut (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik memiliki efek yang kurang baik untuk para mahasiswa, yaitu semakin banyak waktu terbuang secara begitu saja dan tidak membangun sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menimbulkan penyusutan dalam tingkat produktivitas dan sebuah kualitas kerja seorang individu hingga menimbulkan kualitas orang tersebut menjadi rendah (Sharma, 1997). Burka dan Yuen (1983) menuturkan bahwa ada aspek rasioanal yang dipunyai oleh seorang yang melakukan prokrastinator. Seorang pelaku prokrastinasi tersebut mempunyai pandangan pada dirinya bahwa tugas harus segera diselesaikan secara cukup sempurna sampai individu tersebut merasa lebih baik tidak mengerjakan tugas dengan waktu yang saat itu dan karena apabila segera dikerjakan tugas tersebut akan menghasilkan sesuatu dengan kurang maksimal. Solomon dan Rothblum (dalam Farida & Titin, 1984) menuturkan dampak negatif dari prokrastinasi akan mengakibatkan tidak maksimalnya pengerjaan tugas bahkan bisa jadi tidak selesai. Hal tersebut akan menimbulkan rasa cemas hingga mengakibatkan individu sulit berkonsentrasi, dan percaya diri dan motivasi yang rendah. Tuckman (1990) menegaskan prokrastinasi termasuk bentuk permasalahan regulasi diri yakni sebuah kecondongan untuk melalaikan atau meninggalkan sebuah aktivitas atau tugas yang harus segera diselesaikan. Menurut Janssen dan Carton (1999) ada lima faktor yang menjadi pengaruh besarnya dorongan prokrastinasi, yaitu kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem, self-efficacy*, dan kecemasan sosial.

Dari pernyataan itu, bisa dilihat kontrol diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi seseorang. Kontrol diri merupakan sebuah keterampilan individu dalam mengontrol dirinya untuk memutuskan sebuah kewajiban dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik dengan memfikirkan resiko dalam waktu yang akan datang (Magista, 2009). Kontrol diri merupakan sebuah keahlian individu dalam kesensitivan dalam melihat keadaan yang ada dalam dirinya juga lingkungan sekitarnya. Menurut Ray (2011), secara umum kontrol diri yang tergolong rendah dapat dilihat dari individu yang tidak dapat mengontrol dirinya saat melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan resiko dalam waktu jangka panjang. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menahan dirinya akan segala hal yang akan merugikannya dengan cara memikirkan segala konsekuensi untuk kedepan. Averill (1973) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku atau mengelola informasi, serta memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Averill juga menyebutkan ada tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional* *control*).

Dalam penelitian oleh Aini dan Mahardayani (2011) menjelaskan bahwa secara garis besar seorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memanfaatkan waktu secara tepat dan melakukan perilaku yang lebih penting. Apabila individu tersebut seorang mahasiswa pasti punya sebuah kewajiban agar segera mengerjakan tugas, bila kontrol diri yang tinggi, mereka akan dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya, maka individu tersebut akan secepat mungkin untuk segera menyelesaikan tugas tanpa harus menunda. Jika individu tersebut adalah mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah, maka ia tidak dapat mengendalikan perilaku. Ia akan lebih mendahulukan hal yang ia anggap lebih menyenangkan, maka mereka akan lebih sering melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Selain itu penelitian yang diteliti Sutriyono, Riyani, dan Prasetya (2012) tentang kepribadian mahasiswa dan prokrastinasi menjelaskan dengan signifikan, mahasiswa yang memiliki kepribadian golongan A yang mempunyai kebiasaan menyelesaikan tugasnya secara cepat, memiliki sikap bersaing yang tinggi, berjuang dengan maksimal untuk mendapatkan hasil yang lebih bagus, kurang sabar dan bagaimanapun cara untuk mencapai tujuan yang diimpikan atau menyelesaikan tugas secara lebih cepat dari tenggang waktu yang sudah ditetapkan, lebih mengarah pada keambisiusan dan prestasi, serta tingkat prokastinasi lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tipe kepribadian B yang punya karakteristik tenang, tidak suka melakukan kesulitan, tidak mudah marah, memanfaatkan sebagian banyak waktunya untuk kegiatan yang digemari, tidak mudah tertekan, tidak mudah sirik, jarang kekurangan waktu dan berbicara secara halus dan nada suara lembut serta bergeraknya pelan dan hati-hati.

Wawancara yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dilakukan kepada lima orang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, diperoleh hasil bahwa empat mahasiswa yang terbiasa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, menggampangkan, melalaikan, dan satu mahasiswa lebih mementingkan kesenangan dirinya dari pada mengerjakan tugas yang seharusnya menjadi kewajiban seorang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas. Peneliti juga mendapatkan tambahan informasi bahwa ada satu mahasiswa yang membuat tugas dengan waktu yang mepet beberapa jam sebelum perkuliahan dimulai (*deadline*). Hal tersebut biasa dikatakan atau didengar istilah “kalau mengerjakan tidak mepet deadline, kurang terasa sensasinya”.

Jika prokrastinasi ini diteruskan tentunya akan berdampak buruk bagi mahasiswa seperti akan mendapat nilai yang kurang dari batasan minimum yang diharuskan untuk mengulang pada mata kuliah tersebut. Dalam pedoman pengelolaan pendidikan tahun 2018/2019 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Negeri Tulungagung mengatakan bahwa tugas kegiatan akan dinyatakan gagal dan akan mempengaruhi nilai akhir pada mata kuliah bila mahasiswanya tidak menyelesaikan tugas dari dosen dan mahasiswa akan kehilangan hak studinya apabila mahasiswa mencapai IP semester yang kurang dari batasan minimum sebagai syarat lulus dari progam studi.

Selain itu prokrastinasi akan menjadi kebiasaan ketika dilakukan terlalu sering. Dalam wawancara yang peneliti lakukan pada 2 mahasiswa semester 8, diperoleh hasil bahwa mereka dulu sering sekali menunda-nunda tugas dan mengerjakan tugas ketika dekat dengan deadline, akhirnya hal itu menjadi kebiasaan dan berdampak pada tugas akhir mereka dimana mereka selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akhirnya hingga sampai sekarang masih belum selesai. Penundaan tersebut juga terjadi pada penelitian (Vivi, 2018) pada mahasiswa FIP yang tidak memanfaatkan waktu seperti tidur larut malam hingga pagi hanya untuk menonton film atau bermain game, bukan untuk mengerjakan tugas agar hasil pengkerjaanya menghasilkan hasil yang diinginkan.

Dari beberapa permasalahan yang telah ditemukan, penelitian bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat dalam penerapan bagi peneliti, mahasiswa, dosen dan juga seluruh masyarakat yang membaca tulisan ini. Selain itu peneliti meminta dengan harap karena adanya penelitian ini mahasiswa akan semakin sadar akan bahaya melakukan prokrastinasi dan dapat mengontrol diri dengan baik.

Hipotesis dalam penelitian adalah adanya peran yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas mahasiswa Universitas Negeri Islam Sayyid Ali Rahmatullah. Penelitian ini berawal dari ditemukannya masalah prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Negeri Islam Sayyid Ali Rahmatullah (Steel, 2007). Menurut Jassen dan Carton (1999) salah satu faktor yang menimbulkan prokrastinasi adalah kontorl diri. Variabel X dalam penelitian ini adalah kontrol diri, merupakan kemampuan seorang untuk menguasai diri dalam menjalankan prioritas dan mendorong perilakunya ke arah yang lebih positif dengan mempertimbangkan resiko dalam waktu yang akan datang (Magista, 2009). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan kerangka penelitian berikut:

KONTROL DIRI PROKRASTINASI

(X) (Y)

**Gambar 1.** Kerangka Konseptual Penelitian

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan jenis penelitian kausal komparatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel X (Kontrol Diri) dan Variabel Y (Prokrastinasi). Variabel X (kontrol diri) disini sebagai variabel bebas (*independent*) dan Variabel Y (Prokrastinasi) sebagai variabel terikat (*dependent*). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif dalam menempuh program studi S1 di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pada penelitian ini sample ditentukan dengan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling. Jumlah subjek penelitian ini ada 394 responden, yang ditentukan berdasarkan perhitungan rumus sampling milik Slovin. Rumus Slovin biasa digunakan dalam penelitian pada sampel dengan jumlah populasi yang besar (Nalendra, 2021).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan skala likert, yang dimana skala tersebut menggunakan lima pilihan jawaban meliputi sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RR), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Data penelitian ini dikumpulkan dengan skala kontrol diri dan prokrastinasi disusun dalam bentuk skala likert. Skala kontrol diri diambil dengan indikator yang berasal dari penjabaran dari teori Averil (1973) sementara skala prokrastinasi diambil dengan indikator yang berasal dari penjabaran teori Tuckman (1990).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan Aikens’V dengan memberikan skala kepada 5 expert judgement sebagai penilai atau orang ahli untuk relevansi skala penelitian ini. Dari penilaian tersebut didapatkan nilai validasi Aikens’V skala kontrol diri 0,8 sampai 0,95. Untuk skala prokrastinasi didapatkan nilai Aikens’V sebesar 0,8 sampai 0,92. Untuk uji reliabilitas diukur menggunakan koefisien *alpha cronbach* dengan aplikasi SPSS. Dan didapatkan nilai Cronbach alpha pada skala kontrol diri 0,882, sedangkan skala prokrastinasi nilai Cronbach alpha 0,883.

Penelitian melakukan uji coba dengan menggunakan uji reliabilitas koefisien Cronbach alpha dengan menggunakan SPSS versi 21. Hal tersebut dilakukan pada 30 mahasiswa jurusan Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dari dua putaran nilai Cronbach alpha dengan nilai daya beda yang digunakan 0,25. Pada variabel kontrol diri terdiri dari 27 aitem dan 4 aitem yang gugur sehingga tersisa 23 aitem. Skala kontrol diri memperoleh Cronbach alpha sebesar 0,882. Sedangkan variabel prokrastinasi sebelum dilakukan uji coba terdapat 27 aitem dan sesudah dilakukan uji coba aitem tersebut gugur 5 hingga tersisa 22 aitem. Dan untuk skala prokrastinasi memperoleh Cronbach alpha sebesar 0,868.

Teknik analisis data penelitian ini adalah dengan regresi linier sederhana dan uji asumsi klasik yang diantaranya uji normalitas, uji linieritas dan uji heterokedasititas yang menggunakan aplikasi SPSS versi 21.

**HASIL**

Dari hasil penelitian yang berjumlah 394 responden terdapat gambaran deskriptif responden penelitian jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Data Demografis Subjek Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| Jenis kelamin | Jumlah |
| Laki-laki  Perempuan | 78  316 |
| Total | 394 |

Diatas merupakan data deskriptif yang berbentuk tabel yang berisi jenis kelamin para responden yang menjadi subjek penelitian. Dalam tabel tertulis kelamin laki-laki berjumlah 78 responden dengan presentase 19,8%, dibandingkan dengan responden laki-laki responden perempuan terlihat lebih banyak dengan jumlah 316 orang dengan presentase sebesar 80,2%.

Berdasarkan hasil perhitungan kategori pada variabel kontrol diri memperoleh presentase sebesar 50% memiliki tingkat kontrol diri sedang dengan jumlah mahasiswa 197, dan untuk mahasiswa yang lain sebanyak 197 mahasiswa memperoleh nilai presentase 50% untuk mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki kontrol diri yang tinggi. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi mendapatkan nilai mencapai presentase 14,5% yang rendah dengan banyaknya 57 mahasiswa, dan 332 dalam presentase sebanyak 84,3% memiliki prokrastinasi sedang. Sedangkan terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 1,3% masuk dalam kategorisasi prokrastinasi tinggi.

Pada uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan uji Kolmongrov-Smirnov dengan aplikasi SPSS versi 21, dengan syarat pengambilan keputusan: 1) Jika nilai sig sebesar > 0,05 maka penelitian tersebut berdistribusi nomal. 2) Jika nilai sig < 0,05 maka penelitian tersebut tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas penelitian ini memperoleh nilai sig sebesar 0,676 > 0,05. Maka hal tersebut bisa diartikan bahwa nilai dari kedua variabel berdistribusi normal.

Uji liniaritas adalah sebuah uji coba untuk melihat apakah memiliki hubungan secara linier atau tidaknya variabel bebas dengan variabel terikat (Prayitno, 2013). Untuk uji linieritas penelitian ini memanfaatkan aplikasi SPSS versi 21. Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 21 memperoleh hasil pada tabel diatas yang diketahui signifikasi 0,632 > 0,05, dari nilai tersebut disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas (kontrol diri) dengan variabel terikat (prokrastinasi).

Dari hasil uji heterokedastisitas mendapat hasil bahwa gambar titik-titik berpencar secara acak dan tidak membentuk sebuah pola, serta menyebar pada angka 0 sampai sumbu Y. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas dengan model regresi ini.

Berdasarkan hasil uji regresi liniar sederhana pada penelitian ini mendapatkan nilai *constant* sebesar 81,277 sedangkan untuk nilai kontrol diri menacapai -0,237. Dengan persamaan umum pada regresi linier Y = 81,277 + (-237) X. Karena regresi prokrastinasi menghasilkan nilai negatif jadi, dengan lain kata bahwa arah pengaruh variabel kontrol diri (x) dengan variabel prokrastinasi (y) memiliki pengaruh negatif. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa nilai sig 0,000, karena nilai sig < 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi, terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas pada mahasiswa UIN Sayyid Ali rahmatullah Tulungagung. Dan dapat diartikan bahwa semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan. Sebaliknya, jika kontrol diri yang tinggi pada mahasiswa, maka prokrastinasi yang dilakukan akan semakin rendah.

Sedangkan berdasarkan uji determinasi didapatkan nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,279 dan untuk perolehan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,078. Jadi dapat disimpulkan dari tabel diatas memiliki arti bahwa pengaruh antara variabel bebas (kontrol diri) terhadap variabel terikat (prokrastinasi) mencapai presentase sebesar 7,8%.

**DISKUSI**

Pada penelitian ini, hasil perhitungan kategori pada variabel kontrol diri memperoleh presentase sebesar 50% memiliki tingkat kontrol diri sedang dengan jumlah mahasiswa 197, dan untuk mahasiswa yang lain sebanyak 197 mahasiswa memperoleh nilai presentase 50% untuk mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki kontrol diri yang tinggi. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi mendapatkan nilai mencapai presentase 14,5% yang rendah dengan banyaknya 57 mahasiswa, dan 332 dalam presentase sebanyak 84,3% memiliki prokrastinasi sedang. Sedangkan terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 1,3% masuk dalam kategorisasi prokrastinasi tinggi.

Dari hasil uji hipotesis, penelitian ini memperoleh hasil nilai *constant* sebesar 81,277 sedangkan untuk nilai kontrol diri menacapai -0,237. Dengan persamaan umum pada regresi linier Y = 81,277 + (-237) X. Karena regresi prokrastinasi menghasilkan nilai negatif jadi, dengan kata lain bahwa arah pengaruh variabel kontrol diri (x) dengan variabel prokrastinasi (y) memiliki pengaruh negatif. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui nilai sig. sebebsar 0,000, karena nilai sig < 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi, terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas pada mahasiswa UIN Sayyid Ali rahmatullah Tulungagung.

Serupa dengan penelitian Khusnawatul & Novi (2019) dengan data kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi semester VIII program studi Pendidikan ekonomi STKIP PGRI Tulungagung tahun 2018/2019 yang memperoleh nilai t-hitung sebesar (-4,289) > t-tabel (2,0009) dan pada tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Dari penelitian tersebut mendapatkan nilai t-hitung negatif maka didapatkan kesimpulan yang sama berupa bahwa adanya pengaruh negatif secara signifikan antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi mahasiswa.

Dari hasil uji kategorisasi prokrastinasi, presentase terbanyak ada pada kategori sedang sebanyak 84,3% dengan jumlah mahasiswa 332. Dilihat pada hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan kategori sedang. Dari penelitian yang dilakukan oleh Hana (2015) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu sendiri, seperti fisik individu tersebut terasa capek, atau mengantuk sehingga individu tersebut memilih untuk istirahat daripada emngerjakan tugas. Sedangkan untuk faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu atau berasal dari luar diri individu seperti lingkungan sekitarnya. Seperti tugas yang diberikan pasti memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, maka mahasiswa akan beranggapan bahwa tugas yang sulit pasti mencari referensi sulit, ditambah dengan tugas yang diberikan sulit dipahami dan terlalu rumit tahapannya. Selain itu, laptop rusak juga menjadi salah satu faktor eksternal dalam prokrastinasi, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi malas sebelum mengerjakan tugas. Hal yang paling banyak terjadi dan dialami oleh mahasiswa yakni karena waktu pengumpulan tugas masih lama, karena masa tenggang yang diberikan masih lama maka mahasiswa lebih santai untuk mengerjakan tugas.

Ray (2011) mengatakan, secara umum kontrol diri tergolong rendah dapat dilihat dari individu yang tidak dapat mengontrol dirinya saat melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan resiko dalam waktu jangka panjang. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu menahan dirinya akan segala hal yang akan merugikannya dengan cara memikirkan segala konsekuensi untuk kedepan. Dalam penelitian oleh Aini dan Mahardayani (2011) menjelaskan bahwa secara garis besar seorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memanfaatkan waktu secara tepat dan melakukan perilaku yang lebih penting. Apabila individu tersebut seorang mahasiswa pasti punya sebuah kewajiban agar segera mengerjakan tugas, bila kontrol diri yang tinggi, mereka akan dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya, maka individu tersebut akan secepat mungkin untuk segera menyelesaikan tugas tanpa harus menunda.

Dalam penelitian (Romadona & Mamat, 2019) menyebutkan terdapat hal yang meningkatkan kontrol diri, dengan meningkatkan kedisiplinan. Hal tersebut dapat kita dapatkan dari lingkungan terdekat kita seperti lingkungan keluarga, karena disiplin adalah hal yang pasti diterapkan oleh orang tua untuk anaknya. Sikap disiplin tersebut yang akan menentukan kepribadian individu juga dapat mengontrol perilakunya. Kedisiplinan yang telah diterapkan oleh orang tua pada kehidupan akan mengembangkan kontrol diri dan *Self* *directions* sampai seseorang bisa mempertanggungjawabkan segala hal yang telah dilakukan. Dari pembahasan yang telah peneliti uraikan, terdapat beberapa kelemahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penelitian menyebarkan skala pernyataan menggunakan media sosial sehingga kurang efektif dalam penyebarannya serta jumlah responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak mendominasi dari pada jumlah responden berjenis kelamin laki-laki. Selain itu orientasi penelitian ini hanya terpaku pada nilai dan jumlah pada hasil data.

**KESIMPULAN**

Dari analisa data penelitian yang telah diuraikan, dan beberapa diskusi yang telah dijelaskan mengenai penelitian pengaruh kontrol diri dengan prokastinasi dalam menyelesaikan tugas pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menyatakan bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dan variabel prokastinasi pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Maka dapat diartikan bahswa semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka semakin tinggi prokastinasi yang dilakukan.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, penelitian ini hanya terpaku pada variabel kontrol diri dengan prokastinasi. Maka peneliti menyampaikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan variabel lain untuk mengungkap hal yang dapat mempengaruhi variabel prokastinasi yang belum terungkap dalam penelitian, serta untuk lebih memperhatikan kriteria subjek agar hasil penelitian yang dilakukan menghasilkan data yang lebih maksimal dan lebih akurat. Selain itu peneliti menyampaikan untuk mahasiswa maupun pembaca untuk meningkatkan kontrol diri terutama dalam mengontrol keputusan dan sebisa mungkin menghindari tugas untuk mencegah prokrastinasi

**REFERENSI**

Aini, N. A., & Mahardayani, H. I. (2011). Hubungan Antara Kotrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 65-71.

Aloysius Rangga Aditya Nalendra, d. (2021). *Statistika Seri Dasar dengan SPSS.* Bandung, Jawa Barat : Media Sains Indonesia.

Alviani, D., & Warto. (2018). ubungan Prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Jurnal Dakwah dan Komunikasi. *Jurnal dakwah dan komunikasi*, vol.12 no.1.

Averil, J. F. (1973). Personal Control Over Averssive Stimuli and It Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 286-303.

Azari, D. T. (2016). *Kontril Diri Mahasiswa yang Memiliki Kecenderungan Prokrastinasi Akademik.* Padang : Universitas Negeri Padang .

Burka, J. B., & Yuen, L. B. (1983). *Procrastination : Why You Do It, What To Do About It.* New York: Perseus Book.

Fauziah, H. h. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 128-129.

Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 1095.

Jassen, T., & Carton, J. S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160.

Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Menejemen Waktu. *Indonesia Psychological Journal*, 110.

Lestari, V. P., & Dewi , D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4.

Magista, M. (2009). *Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri pada Siswa MAN 1 Medan.* Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Marcela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 66.

Mudalifah, K., & Madhuri , N. I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*, 97.

Prayitno, D. (2002). *Profesi dan Organisasi Profesi Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat SLTP.

Prayitno, D. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate dengan SPSS.* Yogyakarta: Gava Media.

Rumiani. (2010). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, Vol 3*, 37-48.

Santoso, S. (2015). *Statistik NonParametrik.* Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Sharva, P. V. (1997). *Enviromental an Enginering Geophysics.* Cambridge: University press.

Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination: A Meta Anaytic And Theoritical Review Of Quintes Sential Self Regulatiory Failure. *Pshycological Bulletin*, 65-94.

Sutriyono, Riyani, & Prasetya, B. E. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian A Dan B. *Satya Widiya*, 127-135.

Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behabiorally.* Boston: Paper presented at metting of american educational research assosiation at april 1990.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination . *Journal Educational and Psychological Measurement*, 473-480.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.