

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK BERDASARKAN TMT

Catriyona Endrianto (5100871)

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

catriyona@hotmail.com

Abstrak. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan pengerjaan tugas karena lebih memilih melakukan hal-hal lain yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh individu saat itu (Solomon dan Rothblum, 1984). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat korelasi antara *self control* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, juga untuk menguji *Temporal Motivation Theory* (TMT) dengan menghubungkan *self control* dan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA angkatan 2012 sebanyak 166 orang. Data diperoleh dengan menggunakan beberapa skala, yaitu *Aitken Procrastination Inventory* (API), *Brief Self Control Scale* (BSCS), dan *Steel Procrastination Scale* (SPS). Pada penelitian ini ditemukan adanya korelasi negatif antara *self control* dan prokrastinasi akademik ($r = -0,465, p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik bukan dijumpai oleh aspek *expectancy, value, dan impulsivity*.

Kata kunci: prokrastinasi, *self control, temporal motivation theory*

Abstract. Academic procrastination is the act of delaying in starting or completing tasks because people tend to choose other things which are not needed by the individual at the time (Solomon and Rothblum, 1984). The purpose of this study was to examine the correlations between self control and academic procrastination. In addition, also to test the *Temporal Motivation Theory* (TMT) by linking self control and academic procrastination. The subjects of this research consisted of 166 students of the Faculty of Psychology (Surabaya University 2012). Data obtained by using several scales, i.e *Aitken Procrastination Inventory*

(API), the Brief Self Control Scale (BSCS), and Steel Procrastination Scale (SPS). This study found a negative correlation between self control and academic procrastination ($r = -0.465$, $p < 0.05$). The results showed that the relationship between self control and academic procrastination is not mediated by aspects of expectancy, value, and impulsivity.

Keywords: procrastination, self control, temporal motivation theory

PENDAHULUAN

Aitken (1982) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu yang diberikan. Individu yang melakukan prokrastinasi mengetahui apa yang seharusnya dilakukan namun tetap memilih untuk tidak melakukannya saat itu. Dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Universitas Pittsburgh, diketahui 12% mahasiswa tergolong jarang, 27% tergolong kadang-kadang, 27% tergolong cukup sering, 26% sering, dan 8% selalu melakukan prokrastinasi. Ellis dan Knaus (1997) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya sebanyak 80%-95% pelajar di tingkat universitas (mahasiswa) melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi memiliki dampak positif dan negatif, khususnya bagi mahasiswa. Dampak positif yang dirasakan ketika individu menunda pengerjaan tugas adalah mereka tidak harus mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, melainkan dapat menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal lain yang lebih disenangi. Hal ini menurunkan tekanan yang diterima oleh individu dari kehadiran tugas tersebut (Letham, 2007). Beberapa orang yang melakukan prokrastinasi menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan strategi mereka untuk meningkatkan performanya. Saat mereka bekerja dalam tekanan mendekati *deadline*, maka mereka lebih mudah mengerahkan sumber dayanya dibandingkan saat mereka mengerjakan tugas tersebut tanpa menunda (Steel, 2007).

Dampak negatif dari prokrastinasi, antara lain memicu *stress* akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari *deadline* tugas atau ujian. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi produktivitas individu, terutama saat individu harus

bekerja dengan cepat untuk mengejar batas waktu. Individu tersebut bisa saja menyelesaikan tugasnya, namun tugas tersebut mungkin menjadi kurang maksimal karena faktor waktu (Letham, 2007).

Solomon dan Rothblum (1984) membuktikan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akan memengaruhi prestasi akademiknya, seperti penurunan nilai atau menghindari kelas. Prokrastinasi merupakan masalah yang cukup besar bagi mahasiswa dan semakin lama semakin tinggi intensitasnya. Prokrastinasi tidak dapat dihentikan hanya dengan satu pendekatan saja. Oleh sebab itu, beberapa ahli melakukan strategi *cognitive-behavioral* untuk mengintervensi perilaku tersebut.

Steel (2007) mengemukakan *Temporal Motivation Theory* (TMT) untuk menjelaskan perilaku prokrastinasi. Variabel-variabel yang memengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi adalah *expectancy*, *value*, dan *impulsivity*. *Expectancy* adalah harapan yang dimiliki individu mengenai tuntutan tugas yang diterimanya. *Value* merupakan konsep keberhargaan atau nilai positif-negatif suatu tugas bagi diri individu tersebut. *Impulsivity* merupakan gangguan baik dari dalam maupun luar diri seseorang yang memengaruhi perilaku prokrastinasi (Steel, 2007).

Salah satu faktor yang berperan dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah *self control* (Ghurfon, 2003). *Self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa kemampuan *self control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar (mahasiswa). Mahasiswa yang memiliki *self control* yang baik akan lebih menonjol dalam performa di sekolah seperti mengerjakan tugas atau prestasi akademik lainnya.

Ursia (2012) melakukan penelitian untuk melihat hubungan *self control* dan prokrastinasi pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dari penelitian ini, diketahui *self control* dan prokrastinasi memiliki korelasi sebesar -0,614. Penelitian tersebut melihat bagaimana korelasi antara *self*

control dengan prokrastinasi selama pengerjaan skripsi, sehingga belum mengukur hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik secara umum. Selain itu, Ursia juga menggunakan alat ukur PPS yang belum spesifik mengukur area akademik. Melihat beberapa kekurangan dari penelitian sebelumnya, maka peneliti akan melakukan penelitian kembali untuk melihat hubungan antara prokrastinasi dan *self control*.

METODE

Self control adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku agar mendapatkan konsekuensi positif dari perilakunya. Pengukuran *self control* dilakukan dengan menggunakan *Brief Self control Scale* (BSCS) yang disusun oleh Tangney, Beumeister, dan Boone (2004). BSCS terdiri dari 14 butir dan pengukuran dilakukan dengan menjumlahkan seluruh butir.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penunda-nundaan pengerjaan maupun penyelesaian tugas meskipun individu tersebut tahu apa yang seharusnya dilakukan pada saat itu. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan alat ukur API dari Aitken (1982) yang terdiri dari 19 butir. Pengukuran API dilakukan dengan menjumlahkan seluruh butir.

TMT merupakan teori motivasional yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik yang diukur dengan menggunakan *Steel Procrastination Scale* (SPS). SPS (Steel, 2011) mengukur 3 aspek TMT yaitu *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay*. SPS terdiri dari 24 butir yang terbagi atas 16 butir *favorable* dan 8 butir *unfavorable*. Pengukuran SPS dilakukan dengan menjumlahkan skor seluruh butir.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Peneliti hanya memilih subjek yang merupakan angkatan 2012 yang berjumlah 166 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling* (Neuman, 1997). Subjek dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang kebetulan ditemui dan sesuai dengan kebutuhan penelitian

Peneliti menggunakan teknik statistik korelasi *pearson* atau *product moment* dengan bantuan program SPSS 16 *for windows*. Teknik ini berguna untuk

mengukur hubungan antara variabel prokrastinasi dan *self control*. Selain itu, pada penelitian ini uji *fisher* digunakan untuk membandingkan nilai korelasi *self control* dan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah mengontrol aspek TMT.

HASIL DAN BAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Self Control

No.	Skor <i>Self control</i>	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 26	Sangat Rendah	1	0.6%
2	$26 < x \leq 32.40$	Rendah	1	0.6%
3	$32.40 < x \leq 38.80$	Cenderung Rendah	17	10.2%
4	$38.80 < x \leq 45.20$	Cenderung Tinggi	79	47.6%
5	$45.20 < x \leq 51.60$	Tinggi	51	30.7%
6	> 51.60	Sangat Tinggi	17	10.2%
Total			166	100%

Keterangan: Mean: 4,38; Median: 4,00; Standar Deviasi: 0,871

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Prokrastinasi

No.	Skor Prokrastinasi	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 27	Sangat Rendah	1	0.6%
2	$27 < x \leq 38.80$	Rendah	23	13.9%
3	$38.80 < x \leq 50.60$	Cenderung Rendah	76	45.8%
4	$50.60 < x \leq 62.40$	Cenderung Tinggi	62	37.3%
5	$62.40 < x \leq 74.20$	Tinggi	3	1.8%
6	> 74.20	Sangat Tinggi	1	0.6%
Total			166	100%

Keterangan: Mean: 3,28; Median: 3,00; Standar Deviasi: 0,768

Tabel 3
Uji Hipotesis

Hubungan	<i>r</i>	<i>p</i>	Status
Prokrastinasi akademik dengan <i>self control</i>	-0.465	0.000	Ada korelasi negatif
<i>Self control</i> dengan <i>expectancy</i>	0.312	0.000	Ada korelasi positif
<i>Self control</i> dengan <i>value</i>	0.305	0.000	Ada korelasi positif
<i>Self control</i> dengan <i>impulsivity</i>	-0.427	0.000	Ada korelasi negatif
Prokrastinasi akademik dengan <i>expectancy</i>	-0.245	0.001	Ada korelasi negatif
Prokrastinasi akademik dengan <i>value</i>	-0.317	0.000	Ada korelasi negatif
Prokrastinasi akademik dengan <i>impulsivity</i>	0.351	0.000	Ada korelasi positif

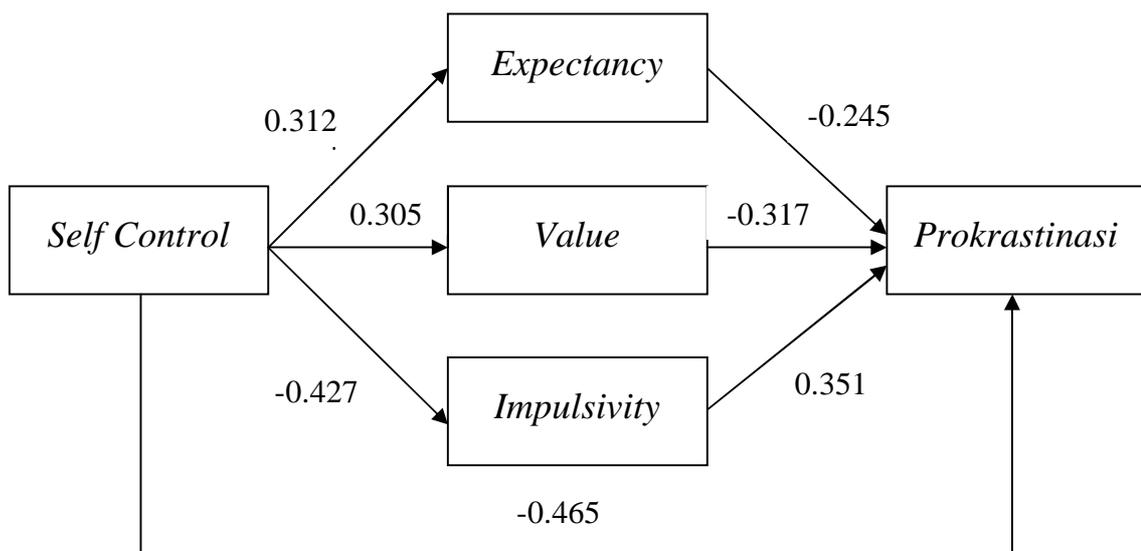
Tabel 4
Perbandingan Korelasi Menggunakan Uji Fisher

Aspek yang dikendalikan	r^1	z^2	Signifikansi Perbedaan
<i>Expectancy</i>	-0.467	0.033	Tidak ada perbedaan signifikan
<i>Value</i>	-0.429	-0.575	Tidak ada perbedaan signifikan
<i>Impulsivity</i>	-0.395	-1.097	Tidak ada perbedaan signifikan
EVI ³	-0.336	-1.967	Ada perbedaan signifikan

Keterangan:

- ¹ Semua nilai korelasi yang dikorelasikan tergolong signifikan pada taraf $p < 0.001$.
- ² Nilai z tersebut diperoleh dengan membandingkan nilai korelasi parsial dengan korelasi awal ($r = -0.465$).
- ³ EVI merupakan singkatan dari *expectancy*, *value*, dan *impulsivity*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 3, maka hubungan antara *self control* dan prokrastinasi dapat dijelaskan dalam gambar berikut.



Gambar 1. Skema hasil korelasi *self control* dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT

Dari Gambar 1 terlihat bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis, variabel prokrastinasi dan *self control* memiliki korelasi negatif yang memadai ($r = -0.465$, $p = 0.000$). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004)

yang menyatakan bahwa *self control* yang tinggi dapat menekan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa dengan *self control* yang baik akan memiliki performa akademik yang lebih baik pula. Mereka cenderung lebih mampu untuk menghindari diri dari aktivitas-aktivitas yang tidak berkaitan dengan kewajibannya dan mengerjakan tugasnya tepat waktu.

Hal ini dijelaskan melalui lima aspek *self control* yang saling berhubungan dengan prokrastinasi. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menjelaskan bahwa *self discipline* dan *reliability* mampu mengarahkan individu untuk menghindari perilaku prokrastinasi. Semakin tinggi *self discipline* dan *reliability* yang dimiliki individu tersebut, maka perilakunya akan semakin terarah pada tujuan. Hal ini terlihat dari hasil uji korelasi antara *reliability* dan prokrastinasi ($r = -0.362$, $p = 0.000$) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel.

Sebaliknya, peneliti menemukan bahwa *self discipline* dan prokrastinasi memiliki hubungan yang tidak memadai ($r = -0.198$, $p = 0.005$). Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa *self discipline* tidak cukup memengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi individu. Hal ini disebabkan pada dasarnya *outcome* dari *self discipline* adalah performa kerja yang baik (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sementara itu, kriteria dari performa yang baik juga tidak merujuk pada individu yang tidak melakukan prokrastinasi sehingga mengakibatkan hubungan antara prokrastinasi dan *self discipline* menjadi lemah.

Selain itu, perilaku prokrastinasi juga dijelaskan melalui aspek *self control* lainnya, yaitu *work ethic*. Terdapat korelasi yang memadai antara *work ethic* dan prokrastinasi ($r = -0.396$, $p = 0.000$). Hal ini disebabkan individu berusaha untuk memenuhi etika pekerjaan dengan mengontrol perilakunya (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Hasil tersebut sejalan dengan hipotesis yang telah diajukan di awal.

Aspek *self control* yang juga diduga berkorelasi dengan perilaku prokrastinasi adalah *nonimpulsivity* dan *healthy habits* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Pada Tabel 21 dapat dilihat bahwa *nonimpulsivity* dan prokrastinasi memiliki korelasi negatif yang kurang memadai ($r = -0.297$, $p = 0.000$). Individu

yang mampu memikirkan dampak jangka panjang dari keputusan yang diambilnya lebih mampu mengontrol perilakunya. Berkebalikan dengan *impulsivity* yang berarti bahwa individu hanya melihat *reward* jangka pendek dan mudah terdistraksi dengan hal-hal eksternal (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)..

Healthy habits dan prokrastinasi memiliki korelasi negatif yang memadai ($r = -0.312$, $p = 0.000$). Nilai korelasi yang negatif tersebut menunjukkan arah yang berkebalikan, yaitu semakin tinggi *healthy habits* individu, maka semakin rendah prokrastinasinya. Kebiasaan dan pola hidup yang teratur juga berperan dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Peneliti melakukan uji korelasi parsial untuk melihat apakah TMT dapat digunakan sebagai teori untuk menjelaskan hubungan antara *self control* dan prokrastinasi. Uji korelasi parsial dilakukan sebanyak empat kali, yaitu dengan mengendalikan aspek *expectancy*, *value*, dan *impulsivity* secara terpisah. Kemudian dilakukan juga uji korelasi dengan mengendalikan ketiga aspek TMT secara bersamaan. Nilai korelasi yang didapatkan dengan mengendalikan *expectancy* adalah sebesar -0.467 ($p = 0.000$). Dengan kata lain, nilai korelasi antara *self control* dan prokrastinasi meningkat setelah mengendalikan aspek *expectancy*.

Sebaliknya, nilai korelasi menurun ketika mengendalikan aspek *value* dan *impulsivity*, yaitu sebesar -0.429 ($p = 0.000$) dan -0.395 ($p = 0.000$). Nilai korelasi juga menurun ketika diuji dengan mengendalikan ketiga aspek tersebut secara bersamaan sehingga didapatkan $r = -0.336$ ($p = 0.000$). Untuk melihat apakah nilai korelasi sebelum ($r = -0.445$) dan sesudah mengendalikan aspek TMT memiliki perbedaan yang signifikan, maka dilakukan uji *Fisher*. Dari uji *Fisher* yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa perbedaan nilai korelasi tersebut tidak signifikan ($z < 1.96$).

Nilai korelasi antara *self control* dan prokrastinasi dengan mengendalikan aspek *expectancy* tidak memiliki perbedaan yang signifikan ($z < 1.96$). Begitu juga ketika mengendalikan aspek *value* dan *impulsivity*. Ketika ketiga aspek dikendalikan secara bersamaan, perbedaan nilai korelasi menjadi signifikan ($z = -$

1.967). Hasil tersebut menunjukkan bahwa salah satu aspek TMT saja belum cukup untuk menjelaskan korelasi antara *self control* dan prokrastinasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini ditemukan adanya korelasi negatif yang memadai antara prokrastinasi dan *self control* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Kemampuan mengatur perilaku membantu individu untuk memaksimalkan performa kerjanya. Dalam hal ini mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi akan mengerjakan tugasnya sesuai waktu yang telah direncanakan.

Hubungan antara *self control* dan prokrastinasi dapat dijelaskan dengan menggunakan teori TMT. Meskipun demikian, nilai korelasi antara kedua variabel tidak memiliki perbedaan yang signifikan ketika mengontrol aspek *expectancy*, *value*, dan *impulsivity* secara terpisah. Ketika mengontrol ketiga aspek secara bersamaan, perbedaan nilai korelasi menjadi signifikan.

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan angket *self control* yang memang spesifik tertuju pada bidang akademik. Hal ini dilakukan agar respon subjek dalam angket benar-benar menggambarkan kondisinya dalam bidang akademik sehingga persepsi antara peneliti dengan subjek akan sama. Jika angket yang digunakan spesifik pada bidang akademik, maka akan didapatkan korelasi yang valid antara *self control* dan prokrastinasi akademik karena area ukurnya sama.

PUSTAKA ACUAN

- 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), 1-7.
- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator* (Unpublished dissertation). University of Pittsburgh.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: A Signet Book.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.
- Ghufron, M. N. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik*. (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Jogjakarta.
- Jiao, Q. J., Voseles, D. A. D., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138.
- Liu, K. (2010). *The relationship between academic procrastination and academic achievement in Chinese university students* (Unpublished thesis). New York State University.
- Muhid, A. (2009). Hubungan self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(1), 578.
- Neuman, W. L. (1997). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (3rd ed). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Pratama, A., Endrianto, C., & Wijaya, F. (2012). *Hubungan self control dan prokrastinasi akademik* (Makalah metode riset kuantitatif tidak diterbitkan). Universitas Surabaya.
- Ridder, D. T. D., Boer, B. J. D., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. J. V. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing:

Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Journal of Personality and Individual Differences*, 50,1006-1011.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

Steel, P. D. G. (2002). *The measurement and nature of procrastination* (Tesis tidak diterbitkan). The University of Minnesota.

Steel, P. & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Manajement Review*, 31(4), 889-913.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-322.

Tice, D. M., & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.

Ursia, N. R. (2012). *Prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.