

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa ialah individu yang tercatat sebagai peserta didik dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Saman (2017) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari institusi pendidikan yang diharapkan dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal serta mampu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. Rahmansyah dan Heryadi (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa harus kompeten menyelesaikan skripsi sebagai ketentuan untuk mendapatkan gelar strata satu (S1). Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan salah satu perguruan tinggi yang terletak di Sleman, Yogyakarta juga mempunyai aturan yang sedemikian rupa. Tugas akhir atau skripsi ialah ketentuan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Skripsi ialah karya ilmiah yang berfungsi sebagai tugas akhir mahasiswa program sarjana serta diperoleh melalui penelitian yang terstruktur dan teliti. Widianoro (2019) menjelaskan bahwa proses penyusunan skripsi tidak hanya melibatkan pengetahuan teoritis yang telah diperoleh selama kuliah, tetapi juga praktik penelitian yang mendalam dan kritis. Proses pengerjaan skripsi membutuhkan alur yang panjang. Mulai dari pengajuan judul, bimbingan proposal skripsi, cek plagiarisme, ujian seminar proposal, bimbingan skripsi, cek plagiarisme, ujian skripsi, revisi, yudisium hingga tahap akhir yaitu wisuda. Mahasiswa akhir harus mempunyai bekal dan manajemen

waktu yang baik supaya bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ironinya tidak semua mahasiswa bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Mereka menunda mengerjakan skripsi dengan berbagai macam alasan.

Fenomena ini biasanya dinamakan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik diartikan menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dikerjakan, yang sering kali disertai dengan perasaan cemas dan bersalah. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada kualitas hasil belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik yakni sikap penundaan untuk mengerjakan penugasan akademik yang terjadi secara sengaja. Prokrastinasi akademik ialah kecenderungan mengulur waktu untuk memulai atau menyelesaikan tugas secara menyeluruh, sering kali orang terjebak untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif. Hal ini berdampak pada kinerja menjadi terlambat, tugas melebihi jadwal yang ditentukan, serta menjadi terlambat mendatangi pertemuan.

Ghufron dan Risnawita (2010) orang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak memiliki niat mengabaikan tugas. Mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas, sehingga menghabiskan waktu yang seharusnya bisa selesai tepat waktu. Penundaan yang dilakukan mengakibatkan tugas selesai tidak tepat waktu. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) prokrastinasi akademik yaitu kegiatan menunda dikerjakan dengan sadar serta berulang, mengalihkan perhatian pada pekerjaan lain yang tidak relevan dengan penyelesaian tugas.

Masalah penundaan pengerjaan skripsi sering kali ditemui di lapangan. Salah satunya terjadi di kalangan mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Syah (2022) mengatakan pencarian topik penelitian menjadi tantangan bagi mahasiswa angkatan pertama. Beban mahasiswa dirasa sangat berat dalam menyusun skripsi, hal ini dipicu karena pedoman skripsi yang belum jelas, merasa bingung dikarenakan pedoman dari mahasiswa sebelumnya tidak ada, prasarana yang kurang memadai, serta stres dalam menghadapi skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali menghadapi kesulitan mengelola waktu *dan* tugas, yang mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 18 Februari 2025 dengan sepuluh mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa delapan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsi dengan berbagai alasan. Mahasiswa mengalami kelelahan dalam mengerjakan skripsi sehingga menunda untuk menyelesaikannya. Mahasiswa juga mengalami kurangnya motivasi, kesulitan dalam mencari teori, serta memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti memainkan Hp.

Terjadinya prokrastinasi akademik dipengaruhi beragam faktor, salah satunya ialah kontrol diri. Ghufro dan Risnawita (2010) menyatakan faktor yang bisa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk dalam diri seseorang yang berpengaruh

terhadap prokrastinasi akademik. Faktor ini mencakup keadaan jasmani serta keadaan psikologis. Kondisi jasmani ialah kesehatan dan kondisi psikologis mencakup motivasi, kontrol diri, harga diri, dan keyakinan diri. Faktor eksternal berada di luar diri seseorang, mencakup pola asuh orang tua serta keadaan lingkungan.

Ghufro dan Risnawita (2010) menyatakan kontrol diri ialah keterampilan yang dimiliki individu untuk peka terhadap situasi, lingkungan, dan kesanggupan mengatur perilaku agar sesuai dengan norma. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan diri saat bersosialisasi, menarik perhatian, dan menyenangkan orang lain. Menurut Aisy dan Sugiyo (2021) kontrol diri merupakan kecakapan individu mengatur, mengelola, membimbing, dan mengubah perilaku menuju hal-hal yang lebih positif. Pengendalian diri yang baik dapat mendukung mahasiswa berkonsentrasi serta disiplin menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa dengan kontrol diri kuat dapat mengatur prioritas, menghindari gangguan, dan menetapkan batasan waktu yang realistis untuk setiap tugas.

Ironinya masih terdapat mahasiswa yang belum memahami pentingnya kontrol diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Mereka yang terjebak dalam rutinitas sehari-hari tanpa menyadari bahwa kebiasaan buruk ini bisa memberikan dampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik akan kesulitan mengerjakan tugas tepat waktu. Prokrastinasi akademik berdampak pada kelulusan sehingga menyebabkan tertunda dalam mencari pekerjaan atau

melanjutkan pendidikan lagi. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik juga bisa menimbulkan stres, karena tekanan dalam menyelesaikan tugas. Kualitas tugas yang dikerjakan juga tidak maksimal dan berdampak pada penilaian yang diberikan dosen.

Dampak prokrastinasi akademik menurut Wicaksono (2017) dapat berpengaruh pada kesuksesan dalam menyelesaikan tugas, kinerja akademik kurang memuaskan, tekanan tinggi yang menyebabkan sakit, serta menimbulkan kecemasan. Menurut Abdillah dan Fitriana (2021) prokrastinasi akademik mahasiswa berdampak pada tugas yang dikerjakan hasilnya tidak maksimal, nilai menurun serta memiliki pola belajar yang kacau. Menurut Canavallia (2023) prokrastinasi akademik mahasiswa berdampak pada tugas yang tidak kunjung selesai, merasa gelisah, hasil yang tidak optimal serta panik dalam menyelesaikan tugas.

Penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang pengembangan kontrol diri serta strategi manajemen waktu efektif, sehingga produktivitas mahasiswa meningkat dan bisa membangun kebiasaan positif yang akan bermanfaat dalam jangka panjang. Melalui pengembangan kontrol diri mahasiswa bisa belajar untuk menetapkan rencana dan tujuan, mengelola stres dan mengatasi rintangan selama proses mengerjakan tugas maupun skripsi.

Penelitian ini penting dilakukan karena mampu memberikan pemahaman tentang bagaimana kontrol diri dapat berfungsi sebagai alat untuk meminimalisir prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian hendaknya

bisa menjadi kontribusi bagi peningkatan strategi pengajaran agar lebih efektif, sekaligus membantu mahasiswa dalam meningkatkan produktivitas akademik mereka. Penelitian hendaknya menjadi rujukan bagi universitas untuk merencanakan program bimbingan yang membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Beberapa penelitian sebelumnya menandakan kontrol diri berhubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian Chisan dan Jannah (2021) menyatakan adanya korelasi negatif kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Peserta didik dengan kontrol diri tinggi akan memperkecil prokrastinasi akademik. Penelitian Lestari dan Dewi (2018) menyatakan kontrol diri dan prokrastinasi akademik skripsi berkorelasi negatif. Penelitian lain dikerjakan Ramadhani (2022) menandakan kontrol diri berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Dari beberapa penelitian di atas, masih terdapat celah mengenai penelitian kontrol diri dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang skripsi.

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik mengetahui hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses menyusun skripsi. Penelitian memiliki tujuan untuk memberi wawasan lebih baik terkait kontrol diri bisa berpengaruh ke perilaku prokrastinasi akademik.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses menyusun skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini hendaknya bisa memberi pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pengembangan teori psikologi, khususnya dalam konteks perilaku mahasiswa dalam mengelola tugas akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan supaya mahasiswa mengerti akan pentingnya kontrol diri dalam mengelola tugas akademik, sehingga mereka dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk memberikan bimbingan maupun pengembangan kontrol diri kepada mahasiswa.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini hendaknya bisa dijadikan panutan penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih jauh terkait kontrol diri dan prokrastinasi akademik dalam konteks akademik maupun bidang lainnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya dikerjakan oleh Fadila dan Khoirunnisa (2021) mengenai korelasi efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi di era covid. Metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan 224 mahasiswa Universitas X yang saat pandemi Covid-19 menyusun skripsi. Kesimpulan dari penelitian menyatakan efikasi diri tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik rendah. Perbedaan penelitian ini dan sebelumnya yaitu variabel *independen* serta subjek. Penelitian sebelumnya efikasi diri menjadi variabel *independen* dan prokrastinasi akademik menjadi variabel *dependen*. Penelitian ini punya variabel *independen* kontrol diri dan variabel *dependen* prokrastinasi akademik. Responden penelitian sebelumnya yaitu 224 mahasiswa Universitas X di pandemi Covid-19 menyusun skripsi. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian sebelumnya dilaksanakan Husna dan Suprihatin (2019) mengenai korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid SMA di Kota Semarang. Penelitian metode kuantitatif melibatkan responden 195 siswa. Hasil yang didapat yaitu adanya korelasi negatif kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Perbedaan dari sebelumnya ialah di bagian subjek. Penelitian sebelumnya memakai subjek 195 siswa. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ananti dkk (2024) terkait korelasi kontrol diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. Pendekatan memakai pendekatan kuantitatif. Kesimpulan yang didapat kontrol diri dan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya ialah variabel bebas serta subjeknya. Penelitian sebelumnya memiliki variabel *independen* kontrol diri dan konformitas. Variabel *independen* dalam penelitian ini kontrol diri saja. Penelitian sebelumnya dengan subjek 145 mahasiswa psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ramadhani (2022) terkait korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kesimpulan yang didapat kontrol diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu subjek. Penelitian sebelumnya memakai subjek 146 mahasiswa bimbingan konseling IAIN Ponorogo. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Safiinatunnajah dan Fikry (2021) terkait korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid yang memakai sosial media. Kuantitatif ialah metode yang diterapkan. Kesimpulan yang diperoleh yaitu ada korelasi negatif kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa pemakai sosial media. Perbedaan penelitian ini dan penelitian sebelumnya

yaitu partisipan yang digunakan. Penelitian sebelumnya melibatkan 230 siswa. Penelitian ini berfokus mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi. Penelitian sebelumnya dengan skala kontrol diri Tangney serta skala prokrastinasi akademik Ferrari. Skala penelitian ini ialah skala kontrol diri Averill dan prokrastinasi akademik Ferrari.

Penelitian sebelumnya oleh Prastyaningrum dkk (2023) terkait korelasi kontrol diri penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP di Semarang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil dari penelitian ialah kontrol diri berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Partisipan adalah pembeda dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya memiliki subjek 273 siswa kelas SMP di Semarang. Penelitian ini melibatkan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Paragita dan Dalimunthe (2022) juga meneliti korelasi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik murid SMA Nurul Amaliyah. Metode penelitian ialah kuantitatif. Simpulan dari penelitian tersebut kontrol diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik siswa. Subjek adalah pembeda penelitian ini dan sebelumnya. Penelitian sebelumnya melibatkan 104 siswa SMA Nurul Amaliyah. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Chisan dan Jannah (2021) melakukan penelitian terkait korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid SMA. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan melibatkan 646 siswa SMA sebagai subjek. Kesimpulan penelitian ialah ada korelasional negatif kontrol diri dengan prokrastinasi

akademik. Perbedaan temuan ini dan sebelumnya yaitu di bagian subjek yang diteliti. Penelitian sebelumnya melibatkan subjek 646 siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi. Penelitian sebelumnya menggunakan teori kontrol diri berdasarkan Lindner dan teori prokrastinasi akademik berdasarkan McCloskey. Penelitian ini memakai teori Averill untuk kontrol diri dan teori Ferrari untuk prokrastinasi akademik.

Penelitian juga dikerjakan oleh Paramithasari (2022) terkait efek kontrol diri, *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa selama daring. Memakai pendekatan kuantitatif serta jumlah subjek 364 mahasiswa. Simpulan penelitian ada efek negatif kontrol diri, *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya kontrol diri dan *self efficacy* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung. Variabel bebas penelitian ini ialah kontrol diri dan variabel tergantung prokrastinasi akademik. Subjek sebelumnya ialah 364 mahasiswa yang belajar daring selama Covid-19. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Lenny dan Christiana (2023) terkait korelasi pengendalian diri dan prokrastinasi akademik siswa kecanduan *game online* di Kota X. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan partisipan 46 siswa SMA di Kota X. Kesimpulan yang didapat ada korelasi negatif pengendalian diri dan prokrastinasi akademik siswa SMA yang kecanduan *game online*. Penelitian sebelumnya subjek berjumlah 46 siswa SMA

kecanduan *game online*. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, keistimewaan pada penelitian ialah peneliti berfokus mengetahui hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses menyusun skripsi.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik dalam proses menyusun skripsi. Kontrol diri dijadikan variabel independen, sementara prokrastinasi akademik berperan sebagai variabel dependen. Penelitian Fadila dan Khoirunnisa (2021) juga meneliti korelasi keyakinan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa era pandemi dalam penyusunan skripsi, di mana self-efficacy menjadi variabel independen dan prokrastinasi akademik variabel dependen.

2. Keaslian Teori

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti mengacu pada teori Averill untuk variabel kontrol diri dan teori Ferrari untuk variabel prokrastinasi akademik.

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen yang digunakan merupakan modifikasi instrumen milik Husna dan Suprihatin (2019) yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Instrumen tersebut selaras dengan teori yang digunakan oleh peneliti. Aspek

kontrol diri dalam alat ukur didasarkan pada teori Averill, sedangkan untuk prokrastinasi akademik merujuk pada aspek-aspek menurut Ferrari.

4. Keaslian Subjek

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang diteliti oleh peneliti melibatkan subjek dengan kriteria mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani yang menyusun skripsi baik itu laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti merupakan penelitian baru, murni atau asli. Harapannya penelitian ini bisa dimanfaatkan bagi pihak-pihak yang memerlukan data dan hasil yang diperoleh.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA