

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA

Nina Annisa
Tabah Aris Nurjaman, MA.

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Humaniora
Email: ninaannisa81@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Perilaku prokrastinasi adalah suatu kebiasaan menunda kegiatan yang penting dimana digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu meskipun dapat menghasilkan dampak buruk pada dirinya. Sedangkan kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengambil tindakan, berpikir, dan berperilaku guna agar dapat terhindar dari tindakan negatif yang ditimbulkan dari suatu objek atau stimulus dari dalam maupun luar dirinya. Dewasa adalah masa transisi perubahan dari masa remaja ke masa dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya pada umur 18 sampai 20 sampai 40 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa di Universitas Teknologi Yogyakarta dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti sebanyak 385 partisipan. Partisipan diperoleh dengan menggunakan teknik random sampling dengan menggunakan bantuan google form. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis Spearman Brown dengan bantuan SPSS 23.0 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kontrol diri dan perilaku prokrastinasi mahasiswa pada kategori sedang. Pada variabel kontrol diri diperoleh hasil presentase sebesar 61,6% sebanyak 236 partisipan. Sedangkan perilaku prokrastinasi diperoleh hasil presentase sebesar 63,5% sebanyak 244 partisipan. Data kontrol diri dan perilaku prokrastinasi cukup reliabel. Hasil perhitungan analisis hipotesis didapatkan hasil $p = 0,072 (> 0,05)$, artinya, tidak ada pengaruh secara signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa di Universitas Teknologi Yogyakarta.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Perilaku Prokrastinasi, Mahasiswa*

EFFECT OF SELF-CONTROL ON PROCRASTINATION BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY YOGYAKARTA

Nina Annisa
Tabah Aris Nurjaman, MA.

Psychology Study Program, Faculty of Business and Humanities
Email: ninaannisa81@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of self-control on students' procrastination behavior. Procrastination behavior is a habit of delaying important activities which are replaced by other unnecessary activities even though they can have a negative impact on him. Meanwhile, self-control is the individual's ability to take action, think, and behave in order to avoid negative actions arising from an object or stimulus from within or outside himself. Adult is a period of transition from adolescence to adulthood. Therefore, adults are individuals who have completed their growth and are ready to accept a position in society along with other adults at the age of 18 to 20 to 40 years. The research method used is quantitative. The data collection method used a questionnaire in the form of a Likert scale which has been tested for validity and reliability. Participants in this study were students at the Yogyakarta University of Technology with the characteristics determined by the researcher as many as 385 participants. Participants were obtained using a random sampling technique using the help of google form. The analysis in this study used Spearman Brown analysis with the help of SPSS 23.0 for Windows. The results of the data analysis showed that the students' self-control and procrastination behavior were in the medium category. In the self-control variable, the percentage results were 61.6% as many as 236 participants. While the procrastination behavior obtained a percentage of 63.5% as many as 244 participants. Self-control data and procrastination behavior are quite reliable. The results of the calculation of the hypothesis analysis obtained the results of $p = 0.072 (> 0.05)$, that is, there is no significant influence between self-control on procrastination behavior among students at the Yogyakarta University of Technology.

Keywords: *Self Control, Procrastination Behavior, Students*