

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI SWASTA DI SIDOARJO

*Relationship Between Self-Control and Conformity with Academic Procrastination in
Private University Students in Sidoarjo*

Oleh:

Novitasari

Nurfi Laili

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Pendidikan merupakan fondasi penting bagi kemajuan suatu bangsa, berfungsi untuk mengembangkan potensi individu sesuai dengan nilai-nilai sosial dan budaya. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, siswa diharapkan memiliki kemandirian dalam belajar dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik mereka. Namun, fenomena prokrastinasi akademik—penundaan dalam menyelesaikan tugas—sering kali menjadi masalah yang signifikan.

Teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Tuckman (2000) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja untuk menghindari kewajiban akademik. Kontrol diri yang didefinisikan oleh Tangney (2004) sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan emosi, berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu dan menyelesaikan tugas dengan baik. Di sisi lain, konformitas juga berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi. Menurut Baron dan Byrne (2004), konformitas adalah perubahan perilaku individu untuk sesuai dengan norma kelompok. Mahasiswa yang dipengaruhi oleh kelompok norma yang memandang prokrastinasi sebagai hal yang wajar berisiko lebih tinggi untuk menyelesaikan tugas akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Hipotesis yang dikemukakan di penelitian ini yaitu kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, Konformitas memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Kontrol diri dan konformitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo.



Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif semester 7 hingga semester 14 di tiga perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, yaitu Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Universitas "X" Sidoarjo, dan Universitas Maarif Hasyim Latif. Total populasi yang terlibat adalah 1.413 mahasiswa. Untuk pengambilan sampel digunakan teknik non-probability sampling dengan metode Accidental Sampling, yang berarti responden dipilih berdasarkan kebetulan pertemuan dengan peneliti. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 279 siswa dengan taraf kesalahan 5% . Instrumen yang digunakan meliputi skala prokrastinasi akademik, kontrol diri, dan konformitas.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disampaikan kepada responden, menggunakan skala Likert dengan empat opsi jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda, Sebelumnya dilakukan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas, multikolinieritas, heteroskedastisitas, dan linieritas, menggunakan program SPSS.

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | Unstandardized Residual |
|------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| <i>N</i> | 279 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,200 ^{c,d} | |

Tabel 2. Uji Multikolinieritas

| Coefficients ^a | | Collinearity Statistics | |
|---------------------------|--|-------------------------|-------|
| Model | | Tolerance | VIF |
| 1 Kontrol Diri | | ,995 | 1,005 |
| Konformitas | | ,995 | 1,005 |

Tabel 3. Uji Linieritas X_1 dengan Y

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|----------------|--------------------------|-----------|-------------|--------|-------|
| Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri | Between Groups | (Combined) | 1364.728 | 20 | 68.236 | 1.025 |
| | | Linearity | 35.902 | 1 | 35.902 | ,539 |
| | | Deviation from Linearity | 1328.826 | 19 | 69.938 | 1.051 |
| | Within Groups | 17176.505 | 258 | 66.576 | | |
| | | Total | 18541.233 | 278 | | |

Dari hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov pada tabel 1 diperoleh skor Assymp.sig yaitu $0,200 > 0,05$ sehingga diartikan data berdistribusi secara normal. Selanjutnya dari tabel 2, hasil uji multikolinieritas diketahui skor Tolerance $0,995 > 0,10$ serta VIF $1.005 < 10.00$ sehingga bisa diartikan data tidak menunjukkan terjadinya multikolinieritas. Kemudian pada uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot, diketahui bahwa bulatan-bulatan titik terdistribusi acak di antara atas dan bawah angka 0 dari sumbu y, tidak menunjukkan pola jelas, maka dapat diartikan pada model regresi tidak terjadi heterokedastisitas.



Hasil

Tabel 4. Uji Linieritas X_2 dengan Y

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|-------------------|-----------------------------|-----------|-------------|----------|-----------------|
| Prokrastinasi Akademik * Konformitas | Between Groups | (Combined) | 10926.276 | 38 | 287.534 | 9.062 .000 |
| | | Linearity | 9270.591 | 1 | 9270.591 | 292.180 .000 |
| | | Deviation from Linearity | 1655.686 | 37 | 44.748 | 1.410 .068 |
| | Within Groups | | 7614.957 | 240 | 31.729 | |
| | Total | | 18541.233 | 278 | | |

Tabel 5. Hasil Uji F

| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|----------------|-----------|-------------|----------|------------------------------|
| 1 | Regression | 9440.174 | 2 | 4720.087 | 143.142 .000 ^b |
| | Residual | 9101.059 | 276 | 32.975 | |
| | Total | 18541.233 | 278 | | |

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Regresi

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|----------------|
| | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constant) | 29.638 | 3.194 | | 9.279 .000 |
| | Kontrol Diri | -.221 | .098 | -.096 | -2.268 .024 |
| | Konformitas | .672 | .040 | .714 | 16.888 .000 |

Berdasarkan tabel 3 dan 4 diperoleh skor signifikansi (*P Value Sig.*) pada Deviation from Linearity pada variabel kontrol diri sebesar 0.404, dan pada variabel konformitas sebesar 0.068, kedua skor tersebut > 0.05 . Maka bisa diartikan bahwa asumsi linieritas pada variabel kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik terpenuhi

Tabel 7. Hasil Uji R Square

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .714 ^a | .509 | .506 | 5.74237 |



Pembahasan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Menurut Tuckman, prokrastinasi adalah tindakan sengaja untuk menghindari kewajiban, sedangkan Ferrari dkk menjelaskan bahwa aspek pribadi seperti kontrol diri dan situasi eksternal berperan dalam perilaku ini.

- Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kontrol diri dan konformitas secara simultan berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai R^2 sebesar 0,509. Hal ini sejalan dengan penelitian Zahraningsih yang menemukan hubungan signifikan antara kontrol diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik.
- Kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik (koefisien regresi -0,221, $p < 0,05$). Peningkatan satu poin dalam kontrol diri dapat mengurangi prokrastinasi akademik sebesar 22,1%. Penelitian sebelumnya oleh Widyastari dan Paramithasari mendukung temuan ini, menekankan bahwa kontrol diri yang tinggi memungkinkan siswa untuk menjalankan tugas dengan lebih baik.
- Sebaliknya, konformitas memiliki pengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik (koefisien regresi 0,672, $p < 0,05$). Setiap peningkatan satu poin dalam konformitas meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 67,2%. Hal ini sejalan dengan teori Santrock yang menyatakan bahwa individu cenderung menyesuaikan perilaku mereka dengan norma kelompok. Ketika norma kelompok menganggap prokrastinasi sebagai hal yang wajar, individu akan cenderung menunda tugas.



Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, dimana peningkatan satu poin dalam kontrol diri dapat mengurangi prokrastinasi sebesar 22,1%. Sebaliknya, konformitas berpengaruh positif, dengan setiap peningkatan satu poin dalam konformitas meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 67,2%. Secara keseluruhan, kontrol diri dan konformitas menjelaskan 50,9% variasi dalam prokrastinasi akademik, tekanan pentingnya penguatan kontrol diri dan pengurangan konformitas negatif untuk membantu mahasiswa mengatasi perilaku prokrastinasi.



Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil riset ini diketahui bahwa mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo cenderung melakukan prokrastinasi akademik, maka dari itu diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri, mengelola perilaku serta mengurangi konformitas dalam hal-hal negatif, dengan meningkatkan keyakinan diri dalam pengambilan keputusan tanpa dipengaruhi oleh norma-norma kelompok yang negatif. Dengan pengendalian diri yang baik, sikap disiplin yang tinggi serta menciptakan lingkungan yang positif dalam hal akademik akan menciptakan lingkungan yang mendukung mahasiswa untuk dapat saling memotivasi dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Dengan itu diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dan dapat lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya serta dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.



Referensi

- [1] S. S. Purnama and T. Muis, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic," *Jurnal BK Unesa*, vol. 4, pp. 628–692, 2014.
- [2] A. Saman, "Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 55–62, 2017.
- [3] S. N. Fahira and I. A. Hidayati, "Hubungan kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, vol. 13, no. 02, pp. 117–127, 2022.
- [4] A. Ramadhani, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 3, 2016.
- [5] F. Rahayu and J. P. Mahendra, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir," *Coution: journal of counseling and education*, vol. 4, no. 2, pp. 8–18, 2023.
- [6] M. A. Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Acta Psychologia*, vol. 4, no. 1, pp. 21–28, 2022.
- [7] A. Nuryadi, "Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Adiraga*, vol. 3, no. 2, pp. 34–42, 2017.
- [8] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, 2020.
- [9] I. N. Nabila and R. Sugiarti, "Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Reswara Journal of Psychology*, 2 (1), pp. 18–25, 2023.
- [10] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, 2020.
- [11] R. Nabila, "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 1, no. 2, p. 10, 2023.
- [12] A. L. Yani and A. Retnowuni, "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja yang tinggal di Pesantren," *Journal of Holistic Nursing Science*, vol. 6, no. 1, pp. 36–43, 2019.
- [13] I. F. Putri and F. I. R. Dewi, "PERAN FEAR OF MISSING OUT, SELF CONTROL, POLA ASUH AUTHORITATIF TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK," *Journal of Social and Economics Research*, vol. 5, no. 2, pp. 1213–1227, 2023.
- [14] G. K. Paramitha and S. R. Hamdan, "Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 132–139, 2021.
- [15] H. H. Arifin and M. N. Milla, "Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 18, no. 2, pp. 179–195, 2020.
- [16] V. B. Siahaya and R. Y. EK, "HUBUNGAN KONTROL DIRI (SELF-CONTROL) DENGAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI KELAS XII SMA DI KOTA AMBON," *Molucca Medica*, pp. 20–27, 2017.

Referensi

- [17] E. Susanti and D. Nurwidawati, "Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Unesa," *Jurnal Character*, vol. 2, no. 3, pp. 1–7, 2014.
- [18] K. Anam, "Hubungan antara konformitas dan dukungan orang tua terhadap prokrastinasi akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 1, 2016.
- [19] R. R. Cinthia and E. R. Kustanti, "Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University)," 2017.
- [20] H. Ursyiah, "Pengaruh konformitas, kepribadian big five dan self-esteem terhadap perilaku bullying di Pesantren," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, Jakarta, 2018.
- [21] S. Vatmawati, "Hubungan konformitas siswa dengan pengambilan keputusan karir," *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 55–70, 2019.
- [22] P. Alfinda and I. Y. Arifiana, "Perilaku konsumtif pada mahasiswa pengguna tiktok: Bagaimana peranan konformitas?," *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, 2024.
- [23] R. R. , & K. E. R. Cinthia, "HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA ,," *Jurnal Empati*, vol. 7 (2), pp. 31–37, 2017.
- [24] N. QOMARIYAH, "EFIKASI DIRI, KETIDAKNYAMANAN TERHADAP TUGAS, DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK".
- [25] E. Safa'ati, M. I. Halim, and Z. Iliyati, "Peran regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muria Kudus," *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 75–84, 2017.
- [26] Laila. N. & Achmad D., "Peran Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa," *Universitas Muhammadiyah Surakarta.*, pp. 1–11, 2023.
- [27] D. Atiyaf, "Hubungan antara komitmen organisasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif di organisasi," *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2019.
- [28] I. S. Zahraningsih and A. Abdurrohim, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 2019.
- [29] D. Widayastari, D. Atrizka, B. Ramadhani, and D. S. Damanik, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, produ," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 82–91, 2020.
- [30] S. P. Paramithasari, H. Hermahayu, and A. L. A. Haq, "Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online," *Borobudur Psychology Review*, vol. 2, no. 1, pp. 35–44, 2022.
- [31] I. Y. P. Putra and D. H. Wibowo, "HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BERORGANISASI DI UNIVERSITAS X," *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 4, no. 7, pp. 1169–1180, 2023.
- [32] S. Lubis, H. W. O. Siregar, J. M. T. Sinurat, M. F. R. Nasution, N. R. Tresna, and R. A. Lubis, "HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KONFORMITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK," *Jurnal Darma Agung*, vol. 30, no. 1, pp. 959–968, 2024.



