

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK FAKULTAS PSIKOLOGI DI UBP KARAWANG

Dino Sanjaya

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps16.dinosanjaya@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar maupun mahasiswa. Dengan adanya *deadline*, diharapkan mahasiswa mampu mengerjakan tugasnya secara maksimal. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mempunyai kebiasaan mengerjakan tugas yang biasa disebut sistem kebut semalam. *Self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menentukan sikap atau perilaku yang dilakukan di lingkungan kampus terutama dalam hal akademik yaitu prokrastinasi akademik. Secara umum kontrol diri yang rendah mengarah pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu memperdulikan jangka panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-control* dan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 570 responden dengan sampel berjumlah 221 responden dengan menggunakan rumus dari Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan data yaitu teknik sampling kuota (*non probability sampling*). Berdasarkan hasil uji regresi sederhana didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,044 < 0,05$ ($p < 0,05$), maka hipotesis penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga terdapat pengaruh *self-control* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Nilai koefisien bernilai negatif (-0,090) Yang berarti semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dilihat dari hasil kategorisasi *self-control* didominasi pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 91%, sedangkan prokrastinasi akademik didominasi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71,9%.

Kata Kunci: Fakultas Psikologi UBP Karawang, *Self Control*, Prokrastinasi Akademik

THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT UBP KARAWANG

Dino Sanjaya

Faculty of Psychology, Universitas of Buana Perjuangan Karawang

ps16.dinosanjaya@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination has a negative impact on students, a lot of leisure time spent without producing anything usefully. Academic procrastination is mostly conducted by students and university students. With the deadline, students are expected to be able to do their job optimally. However, in fact, students have a habit of doing assignments which are commonly called the overnight speeding system. Self-control possessed by students can determine the attitudes or behavior carried out in the campus environment, especially in terms of academics, namely academic procrastination. In general, low self-control leads to the inability of individuals to hold back from doing something that cares about the long term. The purpose of this study is to determine whether there was an effect of self-control and academic procrastination of psychology faculty students at Buana Perjuangan University, Karawang. The population in this study amounted to 570 respondents with a sample of 221 respondents using the formula from Isaac and Michael with a significance level of 5%. The research method used is quantitative with data collection techniques, namely quota sampling techniques (non - probability sampling). Based on the results of the simple regression test, the significance value is $0.044 < 0.05$ ($p < 0.05$), thus the hypothesis of this study is that H_a is accepted and H_0 is rejected. Therefore, there is an influence of self-control (X) on academic procrastination (Y). The coefficient value is negative (-0.090), which means that if self-control is getting higher then the lower the student performs academic procrastination. Conversely, as if the self-control is lower, the higher the students do academic procrastination. Based on the results, the self-control categorization is dominated by the high category with a percentage of 91%, while academic procrastination is dominated by the medium category with a percentage of 71.9%.

Keywords: Faculty of Psychology UBP Karawang, Self Control, Academic Procrastination