

**PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI *LOCUS OF CONTROL* PADA MAHASISWA**

**Intaglia Harsanti, Khoirunnisa**

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

harsanti\_intaglia@yahoo.com

**Abstrak.** Prokrastinasi akademik nyatanya seringkali dilakukan oleh mahasiswa walaupun pada dasarnya mereka tahu bahwa perilaku tersebut sia-sia dan tidak berguna. Hal itu terjadi oleh banyak hal seperti rasa malas, merasa tidak mampu, takut gagal atau bahkan karena merasa tugas yang ada terlalu mudah. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa perlu diperhatikan karena berdampak tidak baik bagi studi mahasiswa tersebut. Tindakan tersebut memang berbeda-beda diaplikasikannya tergantung dari bagaimana pola pikir individu tersebut dalam kesehariannya. Individu seringkali menilai kemampuan, kesuksesan dan kegagalannya berasal dari dirinya sendiri atau dari luar. *Locus of control* diprediksi dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dilihat berdasarkan macamnya yaitu *locus of control* internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari *locus of control* pada mahasiswa. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah availability sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik independent t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau berdasarkan locus of control pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Locus of Control, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

**PENDAHULUAN**

Remaja diartikan sebagai masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Monks, 2002). Pada umumnya, mahasiswa termasuk ke dalam masa remaja akhir, dimana pada fase remaja akhir ini merupakan inisiasi ke arah hak, kewajiban, kepuasan dan tanggung jawab. Pada fase ini mahasiswa akan terlihat apakah inisiasi tersebut akan berkembang dengan baik atau tidak. Inisiasi yang tidak berkembang dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa akan melakukan beberapa hal

negatif salah satunya melakukan prokrastinasi.

Menurut Richards (2007) prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kegagalan untuk melakukan suatu kegiatan dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda sampai menit terakhir kegiatan yang tidak konsisten dengan perilaku biasanya dikaitkan dengan pembelajaran regulasi diri.

Mahasiswa banyak terjebak dengan perilaku penundaan tersebut. Berdasarkan penelitian juga diketahui bahwa pelaku penundaan percaya bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan tugas secara memadai (Akinsola, Tella & Tella, 2007). Demikian pula, Vernon (dalam Balkis 2013) juga berpendapat bahwa beberapa penunda takut gagal dan merasa tidak mampu karena tidak bisa hidup secara realistis serta memaksakan standar dirinya sendiri.

Banyak penelitian yang telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir yang menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah masalah yang umum terjadi di dunia akademis. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu miskin dalam hal manajemen waktu, takut gagal, perfeksionisme, takut sukses, dan rendahnya kepercayaan diri (Balkis, Duru & Bulus, 2013).

Berbagai hal yang mampu mempengaruhi mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi bisa dikendalikan dengan kontrol pada diri mahasiswa tersebut. Konsep locus of control didefinisikan oleh Lundberg-Love, Nadal dan Paludi (2012) sebagai karakteristik kepribadian dan dapat berubah tergantung pada pengalaman seseorang. Dengan kata lain, konsep locus of control dapat dipandang sebagai perjalanan sepanjang kontinum, dan dapat diubah oleh individu tersebut. Locus of control yaitu suatu keyakinan individu yang menganggap keberhasilan, kegagalan dan hasil adalah kendali dari tindakan dan perilakunya sendiri (internal), atau mungkin, prestasi seseorang, kegagalan dan hasil dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan lain seperti kesempatan, keberuntungan dan nasib (eksternal) (Spector dalam Karimi & Alipour, 2011).

Menurut Ivancevich, Konopaske dan Matteson (2008) locus of control menentukan tingkatan sampai dimana individu meyakini bahwa perilaku individu mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya sendiri dimana beberapa orang merasa yakin bahwa individu mengatur dirinya sendiri secara sepenuhnya bahwa individu merupakan penentu nasib dirinya sendiri dan memiliki tanggung jawab pribadi untuk apa yang terjadi terhadap dirinya sendiri (internal) dan yang lainnya memandang dirinya sendiri secara tak berdaya diatur oleh nasib, dikendalikan

oleh kekuatan dari luar dimana, sekalipun ada individu hanya memiliki sangat sedikit pengaruh (eksternal). Tella, Tella dan Adeniyi (2009) mengatakan jika seseorang memiliki locus of control internal, individu tersebut memiliki keyakinan bahwa keberhasilannya atau usaha dan kemampuannya berada pada dirinya sendiri. Seseorang yang mengharapkan untuk berhasil akan lebih termotivasi dan mungkin untuk lebih belajar. Individu tersebut akan mencari informasi dan lebih cenderung memiliki kebiasaan belajar yang baik dan sikap akademik yang positif. Seseorang dengan locus of control eksternal di sisi lain, mungkin akan kurang untuk membuat upaya agar belajar karena individu tersebut memiliki keyakinan bahwa kesuksesannya tergantung dengan keberuntungan atau nasib.

Mahasiswa dengan locus of control internal melihat bahwa kesuksesan dan prestasi yang kelak didapatkan merupakan hasil dari segala daya upaya yang dimiliki. Berdasarkan pemikiran ini terdapat gambaran bahwa mahasiswa dengan locus of control internal memiliki dorongan yang kuat untuk berhasil dan berprestasi. Dengan kemampuannya mahasiswa berusaha keras untuk meraih apa yang diinginkan secara efektif. Mahasiswa mengambil peran aktif dalam mengatur, mengarahkan diri dan bertanggung jawab menentukan faktor penguat yang akan diterima.

### **HIPOTESIS**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari *locus of control* mahasiswa.

### **METODE**

Pengukuran prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan adaptasi skala Prokrastination assesment scale-students (PASS) dari Solomon dan Rothblum (1984) yang diukur menjadi dua

## PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

bagian yaitu frekuensi prokrastinasi yang mengakibatkan adanya kecemasan problematik dan alasan dari perilaku dan kognitif dalam prokrastinasi. Prokrastination assesment scale-students (PASS) dari Solomon dan Rothblum (1984) terdiri dari 44 butir pertanyaan yang terdiri dari dua bagian, bagian pertama 18 butir pertanyaan yang menyangkut frequency of procrastination yang dibagi menjadi 3 hal yaitu frequency, problem dan motivation. sedangkan pada bagian kedua PASS adalah skenario meliputi alasan melakukan prokrastinasi dengan total 26 item yang dikelompokkan dalam 13 jenis penyebab yaitu menghadapi evaluasi, perfeksionisme, kesulitan dalam membuat keputusan, ketergantungan terhadap orang lain, *task aversiveness*, kurangnya kepercayaan diri, kurangnya asserivitas, ketakutan untuk sukses, managemen waktu, pemberontakan, pengambilan resiko, dan pengaruh teman.

Pada bagian ini PASS diskor secara terpisah dan tidak menjadi nilai tunggal. Kemudian yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan PASS bagian pertama dengan total item 18, sedangkan bagian kedua tidak diikutsertakan karena tidak

mengukur variabel yang hendak diketahui oleh peneliti. Pengukuran locus of control yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan adaptasi dari skala pengukuran locus of control dari Rotter (1966) yaitu disebut I-E locus of control yang mencakup dua dimensi, yaitu locus of control internal dan locus of control eksternal. Skala ini meliputi 29 aitem yang merupakan skala pilihan a atau b yang lebih sesuai. Aitem yang diberikan skor hanya ada 23 aitem karena 6 aitem hanya sebagai filler. Kemudian skala ini dimodifikasi sehingga tidak ada pilihan a atau b.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Gunadarma yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah *accidental sampling*.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan uji T dengan bantuan program SPSS versi 20.0 for windows.

### HASIL

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari *locus of control* mahasiswa  $t = -1,145$  ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini tidak terbukti. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Independent Sample Test**

Levene's Test For Equality of Variances		T-test for Equality of Means								
		F	Sig	t	df	Sig(2tailed)	Mean Differences	Std Error	95% Confidence Interval of The Difference	
									Lower	Upper
<b>Procrastination</b>	Equal variances assumed	0,099	0,753	-1,145	98	0,255	-2,231	1,948	-6,097	1,635
	Equal variances not assumed			-1,118	62,632	0,268	-2,231	1,994	-6,217	1,755

#### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari locus of control pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis pada penelitian ini, diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara prokrastinasi akademik mahasiswa dengan locus of control internal dan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan locus of control eksternal. Berdasarkan teknik uji Independent T-Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,255 ( $p \geq 0,05$ ).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, dengan melihat hasil signifikansi sebesar 0,255 yang berarti prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang memiliki orientasi locus of control internal dengan mahasiswa yang berorientasi locus of control eksternal adalah tidak berbeda. Dengan kata lain, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik ditinjau dari locus of control pada mahasiswa Universitas Gunadarma.

Tidak adanya perbedaan pada hasil penelitian ini mungkin disebabkan karena tidak hanya mahasiswa yang memiliki orientasi locus of control internal saja yang dapat bertanggung jawab pada tugasnya sehingga mahasiswa tersebut dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik karena mahasiswa tersebut akan segera menyelesaikan tugasnya tanpa menundanya. Tetapi, mahasiswa yang memiliki orientasi locus of control eksternal juga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa tersebut dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik bisa saja disebabkan oleh faktor lingkungan dan orangtua. Faktor lingkungan dapat dilihat dari orang disekitar atau teman terdekatnya, dengan mempunyai teman sekelompok yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam bidang akademik maka motivasi

tersebut juga akan muncul pada mahasiswa yang berorientasi eksternal tersebut. Selain itu, harapan yang tinggi pada orangtua terhadap mahasiswa tersebut dapat berhasil dalam bidang akademiknya dan mendapatkan hasil terbaik juga dapat memotivasi mahasiswa tersebut.

Dengan orang tua yang selalu mengontrol hasil akademiknya dapat membuat mahasiswa tersebut berusaha untuk mengerjakan tugas yang sudah diberikan dan akan segera menyelesaikan dengan tepat waktu. Mahasiswa dengan locus of control eksternal mempunyai pandangan bahwa apa yang terjadi pada dirinya dipengaruhi oleh faktor luar. Oleh karena itu, mahasiswa dengan locus of control eksternal menilai dirinya melalui orang lain atau orang di sekitarnya. Maka, apabila orang disekitarnya selalu menunjukkan performa akademik yang bagus, mahasiswa tersebut akan berusaha juga untuk menunjukkan performa akademik yang bagus.

Seperti yang dikatakan Kreitner dan Kinicki (2005) bahwa hasil yang dicapai oleh individu dengan orientasi locus of control internal dianggap berasal dari aktifitas dirinya. Sedangkan pada individu dengan orientasi locus of control eksternal menganggap bahwa keberhasilan yang dicapai merupakan kendali dari keadaan sekitarnya. Oleh karena itu, apabila keadaan sekitarnya selalu menunjukkan prestasi akademik yang baik, individu dengan orientasi locus of control eksternal akan berusaha untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Selain itu, dilihat dari ciri-ciri pada remaja juga dapat mempengaruhi seseorang dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Ciri-ciri remaja tersebut terdiri dari tiga hal yaitu eksperimentasi atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan persaluran ilmu pengetahuan, eksplorasi dan kecenderungan membentuk kelompok dan

kecenderungan kegiatan berkelompok dapat mempengaruhi mahasiswa dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik (Sarwono, 2005).

Sesuai dengan ciri pada remaja yaitu eksperimentasi atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan persaluran ilmu pengetahuan, dapat membuat individu terdorong untuk berusaha mencoba dan melakukan segala kegiatan dan persaluran ilmu pengetahuan. Eksperimentasi yang terbimbing secara konstruktif bisa menghasilkan pendalaman ilmu dan penemuan pengetahuan baru. Dengan begitu, dilihat dari ciri tersebut individu akan berusaha untuk mengerjakan tugas yang diberikan tanpa melakukan penundaan karena terdorong oleh keinginan yang besar sehingga individu tersebut mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Selain ciri tersebut, ada juga ciri remaja yaitu eksplorasi. Dimana eksplorasi yang dipersiapkan dengan bekal pengetahuan untuk memperluas pengetahuan, perlu untuk dikembangkan. Eksplorasi yang tidak dipersiapkan dengan matang maka akan menimbulkan malapetaka. Karena itu, individu tersebut akan berusaha agar dapat mengendalikan perilakunya sehingga tidak akan menimbulkan malapetaka atau suatu kesalahan. Agar hal itu tidak terjadi dalam bidang akademis, individu tersebut akan mempersiapkan waktu dengan baik sehingga tidak akan menunda tugas maupun kegiatan-kegiatan akademisnya. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Michielsen (2008) bahwa pendekatan perilaku terencana mampu mengatasi atau memperkecil terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa.

Ciri remaja yang juga dapat membuat individu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok. Dengan kebersamaan dan

kegiatan berkelompok dapat memberikan dorongan pada sesama remaja. Dalam hal ini, individu dapat lebih termotivasi karena adanya dorongan dari sesama temannya yang dapat membentuk penguatan pada diri individu tersebut untuk dapat sama sama unggul dalam bidang akademisnya.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak dipengaruhi oleh locus of control. Prokrastinasi akademik dapat saja dipengaruhi dengan adanya model dalam proses belajar mengajar yang termasuk ke dalam modalitas belajar. Dengan adanya modalitas belajar yang sesuai dengan mahasiswa, maka mahasiswa akan dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Dengan begitu, perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi. Sesuai dengan hasil penelitian dari Babadogan (2010) yaitu dengan adanya korelasi antara modalitas belajar dengan prokrastinasi akademik berarti desain program pada modalitas belajar siswa dapat mengakibatkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Selain modalitas belajar, prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh penghindaran perilaku yang diungkapkan oleh Sirois dan Pychyl (dalam Akinsola, Tella & Tella, 2007) yaitu hasil dari penelitian bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku menghindar maka mahasiswa tersebut akan menolak menyelesaikan tugas dan tidak bisa mengatasi tenggat waktu lain yang mengakibatkan ketegangan dan kecemasan dalam dirinya. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Takacs (2005) bahwa individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi adalah individu yang memiliki efektivitas diri rendah, tidak punya inisiatif, selalu diperintah untuk mengerjakan sesuatu, pencemas, mudah depresi dan seringkali mengalami *burn out*. Namun ternyata selain itu, keyakinan rasional akademik juga dapat memprediksi

atau mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Balkis, Duru dan Bulus (2013) menegaskan bahwa keyakinan rasional akademik akan memprediksi prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan rasional akademik dengan tingkat tinggi mengalami tingkat yang lebih rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki keyakinan rasional akademik dengan tingkat yang lebih rendah mengalami tingkat tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan bukti yang jelas pada tampilan perspektif kognitif mengenai penyebab prokrastinasi. Dengan kata lain, tampaknya bahwa prokrastinasi dapat berfungsi sebagai fungsi dari keyakinan irasional yang mengganggu dalam penyelesaian tugas. Bukti empiris juga menunjukkan bahwa orang yang menunda-nunda biasanya membuat beberapa keputusan yang tidak rasional yang mendorong untuk melakukan prokrastinasi akademik (Balkis, Duru & Bulus 2013). Sehingga dapat dikatakan ada kemungkinan bahwa keyakinan irasional mengenai akademik dapat mengarah pada pengembangan perilaku yang tidak diinginkan seperti menunda tugas akademik dan membuat mahasiswa sulit beradaptasi terhadap lingkungan akademiknya.

#### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari locus of control pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh keyakinan rasional seperti merencanakan dan mengatur waktu belajar sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Maka saran yang dapat diberikan adalah untuk mahasiswa diharapkan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dengan meningkatkan keyakinan rasional akademiknya. Karena siapapun bisa terjebak

pada prokrastinasi jika tidak memiliki perencanaan dan pengaturan diri pada studi yang sedang di tempuh. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan locus of control dapat meneliti lebih lanjut hal-hal yang mungkin memiliki pengaruh terhadap variabel tersebut seperti dengan perbandingan antara kelompok yang berbeda, misalnya membandingkan sarjana dan pasca sarjana yang mungkin akan menjelaskan temuan yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 363-370.
- Babadogan, C. (2010). The Impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic achievements. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3263-3269
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 57-74
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *Eur J Psychol Educ*, 825-839.

## PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

---

- Ghasemzadeh, A & Saadat, M. (2011). Locus of control in Iranian university Student and it's relationship with academic achievements. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2491-2496.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2008). *Perilaku dan manajemen organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Karimi, R & Alipour, F. (2011). Reduce job stress in organizations : role of locus of control. *International Journal of Business and Social Science*, 2.
- Kreitner & Kinicki. (2005). *Perilaku Organisasi*, Buku 1. Jakarta : Salemba Empat.
- Lunberg-Love, P. K., Nadal, K. L., & Paludi, M. A. (2012). Women and mental disorder. America: ABC-Clío.
- Michielsen, S. (2008). A cognitive-behavioral approach to group treatment of procrastination in an academic setting. *Crossing Internal and Internal Border: Practices for Effective Psychological Counselling in the European Higher Education*. Athens: Ellinika Grammata Publ.
- Monks. (2002). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada Univeristy Press.
- Nugrasanti, R. (2006). *Jurnal Provitae : locus of control dan prokrastinasi akademik*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Richards, P. B. (2007). *Global issues in higher education*. New York: Nova Science Publisher, inc
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, General and Applied*, 80, 1-26.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Solomon, L, & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Santrock, J. (2003). *Adolenscence: psikologi remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sommer, L. (2013). Exam preparation: The influence of action control, procrastination & examination experience on students goal intention and implementation intention. *E-journal of Research in Educational Psychology*, 11, 603-630
- Takacs, I. (2005). Influence of The Changing Educational System. *Periodic Polytechnica Ser.Soc.Man.Sci*, 13, 77-85
- Tella, A., Tella, A., & Adeniyi, O. (2009). Locus of control, interest in schooling, self efficacy and academic achievement. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 168 - 182.