

PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UPI Y.A.I JAKARTA

Yulianita

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang banyak dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah pemanfaatan waktu yang tidak efektif maupun ketidakdisiplinan. Fenomena prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda untuk memulai atau melakukan sesuatu terjadi hampir pada setiap jenjang pendidikan. Kurangnya kontrol diri dan rendahnya motivasi berprestasi diduga menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I UPI YAI Fakultas Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi. Tehnik sampling yang digunakan adalah proportional random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala yakni skala kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan metode stepwise dimana terdapat kontribusi kontrol diri 5.8% dan motivasi berprestasi 18.8% terhadap prokrastinasi akademik. Dari nilai $R = 0.496$; $p = 0.000$; $p < 0.05$ menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Dimana nilai p kontrol diri diperoleh $p = 0.004$ dan koefisien beta $- 0.259$ dan nilai p motivasi berprestasi diperoleh $p = 0.000$ dengan koefisien beta $- 0.337$. Sehingga kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI.

Kata kunci : kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Perguruan Tinggi. Sebagai bagian dari institusi pendidikan, mahasiswa dituntut mampu berprestasi dengan optimal dalam tugas baik yang bersifat akademis maupun non akademis, akan tetapi seringkali dalam menghadapi tugas-tugas tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan ini dapat berasal dari kondisi psikologis yang mendorong mahasiswa untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya

dikerjakan. Gejala perilaku ini disebut sebagai prokrastinasi, yang diartikan sebagai perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan (Elmer, 2000) atau kegagalan menyelesaikan pekerjaan yang ditangani tepat pada waktunya (Ferari & Scher, 2000:359-366). Lebih lanjut Lay (1995:97-112) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu ke depan karena hal tersebut dirasa berat, tidak menyenangkan atau kurang menarik. Demikian pula yang dikemukakan

Solomon dan Rothblum (1984 : 304-510), bahwa prokrastinasi adalah tindakan yang tidak perlu dengan menunda suatu pekerjaan atau tugas hanya untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar mahasiswa. Secara historis penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya banyak terjadi di lingkungan akademis dimana lebih dari 70 % mahasiswa melakukan prokrastinasi (Ferari dkk., 1995). Beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa prokrastinasi mempengaruhi 50-95 % mahasiswa (Ackerman & Gross, 2005:5-13). Bahkan hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 memperlihatkan bahwa kurang lebih 20-70 % pelajar melakukan prokrastinasi (Ghufron, 2003).

Dalam menyelesaikan skripsi, prokrastinasi akademik juga terjadi di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. terutama di Fakultas Psikologi. Hal ini ditunjukkan dari data sekunder yang diperoleh dari bagian TU Fakultas Psikologi UPI Y.A.I pada tanggal 9 Desember 2016, bahwa masih ada 173 mahasiswa mulai dari angkatan 2010 s/d 2012 yang belum menyelesaikan studinya di jenjang Strata 1 dalam kurun waktu 4 tahun dan setiap tahunnya terjadi peningkatan. Dimana pada periode tahun ajaran 2010/2011 tercatat delapan mahasiswa sedang menyelesaikan skripsi. Periode tahun ajaran 2011/2012 tercatat 46 mahasiswa sedang menyelesaikan skripsi.

Periode tahun ajaran 2012/2013 tercatat 119 mahasiswa sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Godfrey (Rumiani, 2006:37) bahwa pemanfaatan waktu yang tidak efektif disertai ketidaksiplinan memicu terjadinya prokrastinasi akademik dan program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun terpaksa diperpanjang menjadi 7-10 tahun. Lebih lanjut Solomon dan Rothblum (Rumiani, 2006: 37-38) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih dan indikasi tersebut mengarah kepada apa yang disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga mahasiswa Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Fakultas Psikologi yaitu SH, LFI, NA pada tanggal 12-14 Desember 2016 yang sedang mengerjakan skripsi, faktor penyebab mahasiswa yang lama dalam penyelesaian skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah dari dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen pembimbing, menunda-nunda dalam penyelesaian mengerjakan skripsi serta motivasi dalam mengerjakan skripsi tersebut. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurang dukungan, kesulitan memperoleh bahan, kurang sarana dan prasarana atau adanya aktivitas lain yang dirasa lebih penting dari mengerjakan skripsi. Hambatan-hambatan inilah yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan

skripsinya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rothblum (Rumiani, 2006:38) bahwa prokrastinasi paling banyak dilakukan mahasiswa ketika menulis karya ilmiah sebesar 46%. Selanjutnya tugas membaca sebesar 30%, belajar untuk ujian sebesar 28%, tugas-tugas akademis lainnya sebesar 23%, tugas-tugas administratif sebesar 11% dan mahasiswa tingkat akhir paling banyak melakukan prokrastinasi dibandingkan mahasiswa tingkat awal (Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum, 1984; Vallerand, 1995)

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwodarminto, 1986:957), karena dalam pengerjaannya berdasarkan hasil penelitian, kajian kepustakaan maupun pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama sehingga mahasiswa dituntut untuk mempertanggung jawabkannya. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana. Umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Begitu panjang dan rumit proses pengerjaannya sehingga membutuhkan konsentrasi, pikiran, biaya, tenaga dan waktu yang tidak sedikit. Penyelesaian skripsi dengan baik, tepat waktu serta perencanaan yang matang mutlak diperlukan, namun kenyataannya dalam menyelesaikan skripsi banyak mahasiswa

memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakannya (Hendrianur, 2013).

Skripsi juga merupakan tugas yang bersifat mandiri sehingga mahasiswa dituntut untuk aktif, kritis serta mampu mengatur diri, waktu maupun menyelesaikan persoalan yang ditemuinya. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengerjakan ataupun tidak mengerjakan, namun ketika mereka tidak mengerjakan pada batas waktu yang ditentukan, akan ada konsekuensi yakni tidak lulus. Oleh karena itu agar tidak terjadi penundaan pada tugas yang bersifat mandiri seperti penulisan skripsi, mahasiswa memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda. Menurut Thompson (Smet, 1994) kontrol diri adalah keyakinan bahwa individu dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakannya sendiri. Keyakinan yang dimiliki oleh individu akan menjadi energi dan kekuatan untuk dapat mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Sementara Goldfried dan Marbaum (Aliya & Iranita, 2011:65-71) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Adapun Calhoun dan Acocella (1990), mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis maupun perilaku individu.

Berbagai hasil penelitian juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu untuk memiliki kecenderungan perilaku

prokrastinasi adalah rendahnya kontrol diri (Ghufroon & Risnawita, 2010). Demikian pula menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004:271-322), bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan individu terutama terhadap prokrastinasi. Lebih lanjut Fasilita (2012:34-40) mengemukakan bahwa kontrol diri yang lemah pada individu mengarah pada konsekuensi negatif, yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri dan individu yang kurang bisa mengontrol dirinya maka ia dominan akan melakukan prokrastinasi.

Pendapat senada diungkapkan Ghufroon (2003) bahwa sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan satu individu lainnya tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri rendah. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan serta mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, bila memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya ke arah positif. Mereka mampu mengatur waktu dan tugas sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya selesai tepat waktu (Aliya & Iranita, 2011:65-71)

Demikian pula yang dikemukakan McCullough dan Wiloughby (2009:69-83) bahwa mahasiswa dengan kontrol diri tinggi memiliki penyesuaian psikologis, hubungan interpersonal dan kinerja yang lebih baik dalam tugas-tugas yang berhubungan dengan prestasi. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki kontrol diri rendah maka mereka tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Mereka akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, seperti jalan jalan ke Mall sepanjang hari, nongkrong tanpa batas waktu, dan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga banyak melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu kontrol diri sangat diperlukan, karena dengan kemampuan mengontrol diri sebaik mungkin individu akan menjadi pribadi yang efektif dan dapat menyusun tindakan yang berguna jangka panjang.

Faktor-faktor psikologis prokrastinasi mencakup pula wilayah aspek-aspek kepribadian yang dimiliki individu, seperti misalnya *self esteem*, *self control*, efikasi diri, tingkat kecemasan dan motivasi (Ferari et al.,1995). Beberapa penelitian menemukan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki individu juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Ferari et al., 1995).

Menurut Mc.Clelland dkk., (1987) salah satu hal yang dapat memotivasi individu adalah kebutuhan untuk berprestasi yaitu suatu pikiran

yang berhubungan dengan bagaimana melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya, lebih cepat dan lebih efisien dengan hasil akhir yang maksimal bila dibandingkan dengan apa yang telah dilakukan sebelumnya (Sahlan Asnawi, 2007). Sedangkan Iyer dan Kamalanabhan (2006:187-194) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk menjadi unggul. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kecenderungan untuk mementingkan keunggulan, adanya rasa ingin dilihat sebagai individu yang memiliki standar keunggulan atau sukses dalam situasi persaingan. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya juga aktif, pekerja keras, menerapkan standar yang tinggi, menyukai tugas yang menantang, memperoleh kepuasan saat melakukan hal yang sulit dan mengejar kualitas. Motivasi berprestasi juga merupakan daya penggerak dalam diri mahasiswa untuk mencapai taraf prestasi belajar yang maksimal demi penghargaan terhadap diri sendiri (Winkel, 1999). Sedangkan Santrock (2009), mengemukakan motivasi berprestasi sebagai keinginan untuk menyelesaikan suatu tugas dengan mengerahkan segenap kemampuan untuk mencapai standar tertentu. Motivasi berprestasi juga dapat didefinisikan sebagai keinginan untuk mencapai sukses, melakukan lebih baik dari orang lain serta menguasai tugas-tugas yang menantang (Huffman, Vernoy & Vernoy, 1997).

Beberapa penelitian menunjukkan pula adanya korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik.

Dimana korelasi negatif menunjukkan bahwa penurunan motivasi berprestasi secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin tinggi motivasi berprestasi maka prokrastinasi akademik akan rendah (Rumiani, 2006:44). Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Sweeny (1979), Briordy (1980) dan Aitken (1982) juga menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik (Ferari et al., 1995). Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Hamzah B. Uno (2011) bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas tanpa menunda-nunda.

Walaupun penelitian tentang pengambilan variabel kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi sudah sering dilakukan, namun melihat pentingnya hal ini bagi keberhasilan studi mahasiswa serta terdapatnya peningkatan prokrastinasi setiap tahunnya maka penelitian tentang prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi ditinjau pengaruhnya dari kontrol diri dan motivasi berprestasi menjadi penting untuk dilakukan di Fakultas Psikologi UPI Y.A.I.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus”. yang berarti keputusan hari

esok, atau jika digabungkan menjadi menanggukkan atau menunda sampai hari berikutnya (dalam M. N. Ghufron & Risnawati 2010:150). Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut procrastinator.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2010: 153), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu : a) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan. b) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional. c) Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

JENIS PROKRASTINASI AKADEMIK

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2010: 154), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu: a) *Functional Procrastination*, Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat. b) *Dysfunction Procrastination*, Penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Dysfunctional procrastination ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan : 1) *Decisional procrastination*, menurut Janis dan Mann (M. N. Ghufron, 2003: 18), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron 2003: 18), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. 2) *Behavioral atau avoidance procrastination*, Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 19), penundaan dilakukan

dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya. *Behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

CIRI PROKRASTINASI AKADEMIK

Ferrari dkk (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:160) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati sebagai ciri ciri tertentu, yaitu : a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

FAKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK

Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*,

self-esteem, *self-efficacy*, adanya kecemasan sosial dan motivasi.

KONTROL DIRI

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010 : 21). Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa kemampuan *self control* yang baik memiliki dampak yang positif terutama bagi pelajar (mahasiswa) (Catriyona Endrianto : 2014). Dapat dikatakan juga bahwa *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2002 : 450).

Calhoun dan Acocelia mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (dalam Ghufroon&Risnawati, 2010 :22).

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufron & Risnawati, 2010 : 22) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

JENIS DAN ASPEK KONTROL DIRI

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2010 :29) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

Untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek aspek berikut ini (1) Kemampuan mengontrol perilaku, (2) Kemampuan mengontrol stimulus, (3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, (4) Kemampuan menafsirkan peristiwa, (5) Kemampuan mengambil keputusan

DIMENSI KONTROL DIRI

Kontrol diri menurut Baumeister dkk (1994) ditunjukkan dalam 5 dimensi berikut (a) Kontrol pikiran, (b) Kontrol emosi, (c) Kontrol dorongan sesaat, (d) Regulasi performansi (e) Menghilangkan kebiasaan buruk

MOTIVASI BERPRESTASI

Dalam mencapai kesuksesan tentunya individu memiliki keinginan dan keyakinan yang mendorong dirinya untuk berprestasi serta meraih kesuksesan. Woolfolk (1993) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kondisi internal yang membangkitkan (*energizing*), mengarahkan (*directing*) dan menjaga (*maintaining*) perilaku. Sedangkan motivasi berprestasi menurut Santrock (2009) adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, mencapai suatu standar kesuksesan dan melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan. Adapun Iyer dan Kamalanabhan (2006:187-194), menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk menjadi unggul. Hal ini ditandai dengan adanya dorongan yang besar dalam diri individu untuk memperoleh prestasi atau kesuksesan yang maksimal, menyukai tantangan dari suatu hal yang dilakukan, ingin memiliki prestasi yang tinggi dan memiliki semangat bersaing yang tinggi. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan berusaha melakukan yang terbaik, memiliki kepercayaan diri yang besar untuk meraih

prestasi yang baik atau kesuksesan dan akan berusaha dengan giat serta selalu optimis bahwa ia akan berhasil sesuai keinginannya.

Lebih lanjut McClelland (Sahlan Asnawi, 2007) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai motivasi yang mendorong individu untuk mencapai keberhasilan dalam bersaing dengan suatu ukuran keunggulan baik berasal dari standar prestasinya sendiri di waktu lalu ataupun prestasi orang lain. Dinyatakan pula oleh McClelland (Sahlan Asnawi, 2007) bahwa motivasi berprestasi tampak dari usaha yang gigih untuk mencapai keberhasilan dalam segala aktivitas kehidupan dan *Need of Achievement* adalah hasil dari proses belajar yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Menurut Murray (Listiorini, 2012), motivasi berprestasi adalah suatu keinginan atau kecenderungan untuk mengatasi hambatan, melatih kekuatan dan berusaha melakukan sesuatu yang sulit dengan baik dan secepat mungkin.

Adapun Keith dan Nastron (Rumiani, 2006:39) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai dorongan yang dimiliki individu untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet.

JENIS MOTIVASI BERPRESTASI

Menurut Santrock (2009), motivasi berprestasi dibagi menjadi dua jenis yaitu :

- a. Motivasi Intrinsik

- b. Motivasi Ekstrinsik

ASPEK MOTIVASI BERPRESTASI

Menurut Harter dan Connell (Paul R. & Dale, 1996) ada lima aspek individu yang memiliki motivasi berprestasi diantaranya :

Individu memilih tantangan dibanding pekerjaan yang mudah, mendorong bekerja untuk memuaskan minat dan keingintahuan diri sendiri dibandingkan harus bekerja untuk menyenangkan guru dan memperoleh nilai yang baik, mencoba mandiri daripada tergantung pada guru, memiliki pertimbangan sendiri dibanding pertimbangan guru serta memiliki ukuran tersendiri dibandingkan ukuran luar tentang kesuksesan dan kegagalan.

Adapun Morgan dkk (1986) mengemukakan bahwa motivasi memiliki konsep terpadu dengan tiga aspek yang berbeda, yaitu :

- a. Dorongan yang mendorong individu kearah tujuan tertentu.
- b. Tingkah laku yang ditampilkan untuk mencapai tujuan dalam mencari pemenuhan kebutuhan.
- c. *Goal* atau pencapaian dari tujuan yang membawa individu kepada suatu keadaan seimbang atau kepuasan karena terpenuhinya kebutuhan.

Sedangkan Ausubel (Djaali, 2012) menyatakan bahwa motivasi berprestasi terdiri atas tiga komponen yaitu dorongan kognitif, peningkatan diri, komponen Afiliasi

KARAKTERISTIK MOTIVASI BERPRESTASI

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih tugas dengan derajat kesulitan sedang yang menjanjikan keberhasilan. Menurut Johnson, dkk (Djaali, 2012) mengemukakan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki karakteristik sebagai berikut (a) menyukai situasi atau tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi atas hasil-hasilnya dan bukan atas dasar untung-untungan, nasib atau kebetulan. (b) memilih tujuan yang realistis tetapi menantang dari tujuan yang terlalu mudah dicapai atau terlalu besar risikonya. (c) mencari situasi atau pekerjaan di mana ia memperoleh umpan balik dengan segera dan nyata untuk menentukan baik atau tidaknya hasil pekerjaannya. (d) senang bekerja sendiri dan bersaing untuk mengungguli orang lain. (e) mampu menanggukuhkan pemuasan keinginannya demi masa depan yang lebih baik. (f) tidak tergugah untuk sekedar mendapatkan uang, status atau keuntungan lainnya, ia akan mencarinya apabila hal-hal tersebut merupakan lambang prestasi atau suatu ukuran keberhasilan.

Sedangkan menurut McClelland (Sahlan Asnawi, 2007) individu yang berorientasi pada motivasi berprestasi memiliki karakteristik sebagai berikut :

a. Tanggung jawab

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung bertanggung jawab secara langsung terhadap suatu tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya dan

tidak akan meninggalkan tugas itu sebelum menyelesaikannya. Sebaliknya individu dengan motivasi berprestasi rendah kurang bertanggung jawab pada tugas atau pekerjaan yang dikerjakannya serta cenderung menyalahkan hal-hal diluar dirinya sebagai penyebab ketidak berhasilannya, seperti dosen yang mengajar tidak jelas atau soal yang terlalu sulit.

b. Resiko Pemilihan Tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih dalam mengerjakan tugas. Ia akan mengerjakan tugas yang menantang namun masih dapat dikerjakan yang memungkinkannya untuk menyelesaikan dengan baik. Individu yang bersangkutan juga tidak menyukai tugas yang terlalu sulit karena kemungkinan untuk berhasil sangat kecil.

c. Memperhatikan umpan balik

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi sangat ingin mengetahui kekurangannya dalam mengerjakan tugas. Evaluasi bagi individu tersebut sangat penting sebab hal ini berguna untuk peningkatan program dimasa depan. Individu juga akan meminta untuk dievaluasi meski yang akan memberikan evaluasi adalah seseorang yang dikenal tegas dan galak.

d. Inovatif

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik, cara yang terbaru dalam menyelesaikan suatu

tugas dan tidak menyukai hal-hal yang dilakukan secara rutin. Individu tersebut biasanya juga memiliki usaha-usaha tertentu yang mendukung tercapainya tujuan

C. METODOLOGI PENELITIAN

Definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik, diukur dengan skala prokrastinasi akademik melalui ciri ciri yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial dapat diidentikkan sebagai kemampuan individu untuk bertingkah laku

sesuai dengan norma sosial yang berlaku, diukur dengan skala kontrol diri melalui aspek-aspek yaitu, kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengambil keputusan.

Motivasi berprestasi

Dorongan individu untuk meraih kesuksesan untuk lebih unggul daripada orang lain dan dapat mengatasi segala rintangan serta hambatan dalam mencapai tujuan, yang disusun berdasarkan karakteristik dari motivasi berprestasi yang terdiri dari tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, memperhatikan umpan balik dan inovatif

KARAKTERISTIK POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Karakteristik dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i fakultas psikologi angkatan 2010-2012 yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 173 dengan karakteristik meliputi tercatat aktif kuliah di fakultas psikologi UPI YAI, tercatat aktif mengambil mata kuliah skripsi, batas studi melebihi 4 tahun. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 117. Tehnik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik proportional random sampling yaitu salah satu cara dalam pengambilan sampel dimana besar kecilnya sub

sampel mengikuti perbandingan atau proporsional besar kecilnya sub populasi dan individu-individu yang ditugaskan dalam tiap-tiap sub populasi diambil random dari sub populasi (Sutrisno Hadi, 2003:82)

METODE PENGUMPULAN DATA

Pada penelitian ini pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode skala. Dalam pembuatan skala kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah instrumen yang berbentuk pernyataan-pernyataan dengan menggunakan lima alternatif jawaban meliputi SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Cara pemberian nilai digunakan dalam kelompok pernyataan yang mendukung (*Favorable*) dengan kelompok pernyataan yang tidak mendukung (*Unfavorable*).

Tabel 3.1
Teknik Penilaian Jawaban

Alternatif Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Dalam penelitian ini terdapat tiga instrumen, yaitu kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik

Skala kontrol diri

Skala ini disusun berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghuftron & Risnawati, 2010 : 29). Terdapat aspek kontrol diri yang akan dijadikan indikator yaitu: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengambil keputusan.

Skala Motivasi berprestasi

Skala ini disusun berdasarkan empat karakteristik menurut McClelland (Sahlan Asnawi, 2007) yang meliputi tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, memperhatikan umpan balik dan inovatif.

Skala prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Ghuftron & Risnawati, 2010 : 158). Terdapat ciri-ciri prokrastinasi akademik yang akan dijadikan indikator seperti yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

METODE ANALISIS DATA

Untuk mengetahui apakah item-item yang digunakan dalam penelitian ini telah mengukur apa yang hendak diukur dan dapat

dijamin konsistensinya, maka harus dilakukan uji validitas dan realibilitas.

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana kecepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (dalam Saifudin Azwar, 2004 :173). Validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan menggunakan validitas aitem. Uji validitas aitem bertujuan untuk mengetahui kesahan masing-masing pernyataan yang tertera dalam skala. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan alpha per faktor dengan *alpha if item deleted* setiap pernyataan. Bila alpha per faktor lebih besar dari *alpha if item deleted* maka aitem dinyatakan valid. Sebaliknya bila alpha per faktor lebih kecil dari *alpha if item deleted* maka aitem dinyatakan tidak valid (gugur). Dalam penelitian ini pengujian validitas aitem dibantu dengan program SPSS versi 16.00 *for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas adalah sejauhmana alat ukur dapat memberikan hasil yang dapat dipercaya. Maksudnya yaitu terdapat konsistensi hasil pengukuran apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah (dalam Saifudin Azwar, 2004 :180).

Realibilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1.00. semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati 1.00 berarti semakin tinggi realibilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendahnya realibilitas (Saifudin Azwar, 2003). Dalam penelitian ini menghitung reliabilitas dibantu dengan program SPSS versi 16.00 *for windows*.

Kaidah baku untuk mengetahui tingkat reliabilitas adalah menggunakan kaidah Guilford sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kaidah Reliabilitas Guilford

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	> 0.9
Reliabel	0.7 – 0.9
Cukup Reliabel	0.4 – 0.7
Kurang Reliabel	0.2 – 0.4
Tidak Reliabel	< 0.2

D. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan terhadap 117 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta..

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan dengan bantuan komputer melalui Program SPSS versi 16.00 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis

regresi bivariate, diperoleh nilai $r = -0.386$ dan $p < 0.05$, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Dengan demikian hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa H_01 ditolak, sehingga H_{a1} yang menyatakan ada pengaruh dari kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI diterima.

Dilihat dari nilai p variabel motivasi berprestasi yakni $r = -0.434$ $p = 0.000$ ($p < 0.05$), maka terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI. Dengan demikian hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa H_02 ditolak, sehingga H_{a2} yang menyatakan ada pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI diterima.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai $R = 0.496$ $p = 0.000$ ($p < 0.05$), hal ini berarti terdapat pengaruh dari kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI. Artinya variabel kontrol diri dan motivasi berprestasi mampu memprediksi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa H_03

ditolak, sehingga H_{a3} yang menyatakan ada pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI diterima.

Dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI. Demikian pula dengan pengaruh dari masing-masing variabel bebas yakni kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Adapun kemampuan dua variabel bebas yaitu kontrol diri dan motivasi berprestasi menjelaskan atau memprediksi variabel terikat berupa prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebesar 24.6 % dimana kontribusi pengaruh dari kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi didapat sebesar 5.8 % dan kontribusi pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebesar 18.8 % sedangkan sisanya 75.4 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini atau variabel lain diluar penelitian.

Pengaruh antara variabel kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI menunjukkan arah yang negatif. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien beta kontrol diri

sebesar - 0.259 dan motivasi berprestasi sebesar - 0.337.

Seperti yang telah dikemukakan diatas, bahwa dalam penelitian ini digunakan analisis regresi sebagai metode analisis data. Salah satu persyaratan dari tehnik analisis regresi sebagai salah satu metode statistik parametrik adalah data harus berdistribusi normal. Diperoleh hasil uji normalitas variabel kontrol diri yakni $p = 0.200 > 0.05$ dan motivasi berprestasi dengan $p = 0.200 > 0.05$ serta variabel prokrastinasi akademik yakni $p = 0.060 > 0.05$. Sehingga data penelitian ketiga variabel tersebut diatas telah dianggap berdistribusi normal. Menurut Kuncono (2005:92) pengkategorisasian kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi terbagi menjadi tiga yaitu kategorisasi tinggi, sedang dan rendah.

Pada kontrol diri kategorisasi rendah < 51.33 , kategorisasi sedang 51.33 s/d 80.67 dan kategorisasi tinggi > 80.67 . Kemudian pada motivasi berprestasi kategorisasi rendah < 51.33 , kategorisasi sedang 51.33 s/d 80.67 dan kategorisasi tinggi > 80.67 . sedangkan pada prokrastinasi akademik kategorisasi rendah < 42.00 , kategorisasi sedang 42.00 s/d 66.00 dan kategorisasi tinggi > 66.00 . Pada kontrol diri *mean* temuan (x) sebesar 91.1 maka kontrol diri yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI berada pada kategori tinggi. Kemudian *mean* temuan (x) dari motivasi berprestasi didapat sebesar 87.2. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi yang dimiliki

mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi ditemukan *mean* temuan (x) sebesar 69.8. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI berada pada kategori tinggi.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan ke arah negatif antara kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta Pusat.

Saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada psikologi pendidikan. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik untuk penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan atau menambahkan variabel-variabel lainnya seperti self esteem, self efficacy, pola asuh, tingkat kecemasan atau lingkungan kondusif yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu proses pengambilan data disarankan

dilakukan pada institusi serta populasi yang berbeda

2. Praktis

a. Untuk mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian, diharapkan menjadi kesadaran mahasiswa untuk mempertahankan kontrol diri serta motivasi berprestasi yang sudah tinggi, namun mahasiswa diharapkan pula dapat menurunkan atau bahkan menghilangkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dengan cara mengatur diri dan tahu apa yang ingin dicapai ketika proses bimbingan skripsi, mampu menentukan bagaimana menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk bimbingan skripsi, tidak menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas maupun revisi dari dosen pembimbing, memiliki keyakinan diri yang tinggi akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan skripsi serta berusaha fokus pada perbaikan (revisi) skripsi yang berlangsung.

b. Untuk Institusi

Diharapkan dapat membuka serta memberikan layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa-mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik tinggi agar program pendidikan strata satu yang ditempuhnya dapat diselesaikan tepat waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Ackerman, D.S. & Gross, B.L. 2005. My instructor made me do it : task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*. Vol. 27, No.1, 5-13.
- Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayanti. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol 1 (2), 65-71
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M., 1994. *Losing control : How and why people fail at self regulation*. San Diego, CA : Academic Press, Inc.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M. 2008. *Procrastination : why you do it and what to do about it*. USA : Da Capo Press.
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York : Mc Graw Hill
- Catriyona, Endrianto. 2014. Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. *Jurnal*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Elmer, D. 2000. Wasted Time or Informed Delay ? (online) *Academic Procrastination Learning Style and Self Talk*. Diambil dari Angela State University Home Page.
- Fasilita. 2012. Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Ditinjau dari Usia Satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social & Industrial Psychology*. Semarang : Universitas Semarang, Vol 1 No.1 34-40.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination & task avoidance : Theory, research & treatment*. New York : Plenum Press.
- Ferrari, JR., & Scher, S.J. 2000. Toward & Understanding of academic & non academic tasks procrastinated by student. The Use of Daily Logs. *Psychology in the schools*. 37 (4). 359-366.

- Godfrey, M., 1991. *Education, training and employment : What can planners do ?*. Switzerland : ILO & ARTEP.
- Ghufron, M.N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ghufron, M.N., dan Rini Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arr-Ruzz Media.
- Hamzah B. Uno. 2011. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Hendrianur. 2013. Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal*. Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Huffman, K., Vernoy, M., & Vernoy, J. 1997. *Psychology in action*. New York : John Wiley & Sons.
- Ika, C. 2007. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kecemasan Terhadap Tugas Akademik dan Motivasi Berprestasi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Iyer, U. J. & Kamalanabhan, T. J. (2006). Achievement motivation and performance of scientist in research and development organizations. *Journal of scientific & Industrial Research*, 65, 187-194.
- Janssen, T. & Carton, J.S. 1999. The effects of locus control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-42.
- Lay, C.H. 1995. Trait Procrastination, agitation, dejection and self discrepancy. In J.R. Ferrari, J.A. Johnson & W.G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance : Theory, research and treatment* (pp. 97-112). New York : Plenum Publications.
- Listiorini, W. 2012. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Peran Ayah dengan Motivasi Berprestasi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan. Universitas Medan Area.
- McClelland, D.C. 1987. *Human motivation*. Sydney : Cambridge University Press.
- McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., & Lowell, E.L. 1953. *The Achievement Motive*. New York : Appleton-Century-Crofts.Inc.
- Mc Cullough, M.E & Willoughby, B.L.B. 2009. Religion, Self Regulation & Self Control & Associations, Explanation and Implications. *Psychological Bulletin*, Vol 135 No.1, 69-83.
- Morgan, C.T., King, R.A., Weisz, J.R., & Schopler, J. 1986. *Introduction to psychology* (7th ed.). Singapore : McGraw-Hill, Inc
- Mellysta Mugista. 2014. Self control dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 02. No. 02. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya . *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*. Surabaya: Universitas Surabaya. 17 (1). 1-18.
- Paul R & Dale, H. Schunk. 1996. *Motivation in Education*. Prentice : Hall Inc.
- Poerwodarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rothblum, E.D., Solomon, L.J., & Murakami, J. 1986. Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators, *Journal of Counseling Psychology*. Vol.33. 387-394.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi & Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol 3. No. 2. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. 37-48.
- Prof. Dr. Sahlan Asnawi. 2007. *Teori Motivasi*. Jakarta : Studia Press.
- Saifuddin, Azwar. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Santrock, John W. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Singgih D. Gunarsa. 2004. *Psikologi Praktis : Anak, Remaja & Keluarga*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination : frequency & cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 304-510.
- Steel, Piers. 2007. The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol 133. No.1. 65-94.
- Sri Wiyanti. 2012. Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas 11 Maret Surakarta. *Jurnal*.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadji, Soetarlinah. 1993. Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah (direvisi & dilengkapi). Depok : Universitas Indonesia
- Sutrisno Hadi. 2004. Metodologi Research Jilid 4. Yogyakarta: Andi
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success (online). *Journal of Personality*. 72 (2). 271-322.
- Vallerand, R.J. 1995. Self regulation & academic procrastination. *Journal of Social Psychology*. HighBeam database.
- Winkel. 1999. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Grasindo.
- Woolfolk, A.E. 1993. *Educational Psychology* (5th ed). New Jersey. Allyn & Bacon
- Azwar, Saifuddin .(2004). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rostiana, Melati & Widjaja, Aswini. 2007. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Awal*. Jurnal. Jakarta : Universitas Tarumanegara.
- Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra* dan Nadia Sutanto. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Jurnal. Surabaya: Universitas Surabaya.
- J.P, Chaplin. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M Nur dan Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Saifuddin, Azwar. 2004. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono.2014. Statistika untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.