PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Anastasia Sri Maryatmi
Sondang Maria J Silaen
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI
anasaocie@yahoo.com.au

Abstrak

Salah satu permasalahan yang banyak dihadapi guru dalam mengajar adalah ketidakdisiplinan siswa dalam mengelola waktunya. Fenomena prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda untuk memulai dan 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. Responden dalam penelitian ini adalah siswa/i salah satu SMA di Jakarta. Teknik sampling yang digunakan stratified random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala, yakni skala kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Ketiga skala dikonstruksi sendiri oleh peneliti. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik.

Kata kunci: kontrol diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik

Setiap siswa dalam menjalankan proses belajar diharapkan mampu berprestasi sebaik mungkin. Untuk itu, siswa dituntut untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas dengan baik. Namun demikian, siswa sering kali muncul rasa enggan atau malas untuk tugas-tugasnya. Keengganan ini berasal dari kondisi psikologis individu yang mendorong individu untuk menghindari tugas-tugas yang sudah menjadi kewajibannya. Perilaku menunda-nunda tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi (*procrastination*). Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967 (Ferrari,et al.,1995). Istilah ini berasal dari bahasa latin "*procrastinare*' yang berarti menunda sampai hari selanjutnya.

Prokrastinasi tidak hanya terjadi di lingkungan akademik, prokrastinasi juga sering terjadi di dalam dunia kerja. Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi

terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984). Sementara itu, Porat (1980) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menunda melakukan sesuatu sampai beberapa waktu kemudian dan menjadikannya sebuah kebiasaan.

Ferrari, dkk. (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berikut : (a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. (b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Penyebab prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (1984) dijelaskan dengan membagi dalam tiga faktor, yaitu :

a. Takut gagal (*fear of failure*)

   Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.

b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*)

   Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang melaksanakan tugas yang diberikan.

c. Faktor lain

   Beberapa faktor lainnya, antara lain sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak yang disebabkan oleh banyaknya tugas, dan kesukaran memilih keputusan.

Prokrastinasi tidak dapat dipandang sebelah mata, prokrastinasi memiliki implikasi yang besar terhadap produktivitas individu. Banyak faktor yang diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik diantaranya yang akan diselidiki dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan motivasi berprestasi.

Menurut Thompson (dalam 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 perilaku individu agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Sementara itu, Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku individu. Dengan

kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri atau individu itu sendiri.

Lebih lanjut, menurut Calhoun & Acocella (1990) ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol dirinya, yaitu :

a. Alasan sosial. Individu tidak dapat hidup seorang diri, melainkan dalam suatu kelompok masyarakat. Dalam kelompok masyarakat individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu ketentraman sosial atau melanggar kenyamanan dan keamanan orang lain.
b. Alasan personal. Kontrol diri dibutuhkan individu untuk belajar mengenai kemampuan, kebaikan dan hal-hal lain yang diinginkan dari kebudayaannya. Agar dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut kontrol diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih tinggi untuk dirinya. Individu harus terus menerus belajar untuk mengontrol dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Brown, Lau dan Sarafino (dalam Smet, 1994) membagi kontrol diri menjadi 5 jenis, yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), melibatkan kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang konkrit untuk mengurangi dampak stresor. Tindakan yang diambil mungkin mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan, atau memperpendek jangka waktu.
b. Kontrol Informasi (*Informational Control*), melibatkan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan tentang kejadian yang penuh tekanan. Apa yang akan terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi yang akan terjadi.
c. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control)*, merupakan kemampuan individu untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stressor. Ini merupakan pemikiran tentang apa yang pada akhirnya dilakukan seandainya sesuatu terjadi.
d. Kontrol Putusan (*Decision Control)*, kesempatan untuk memilih diantara prosedur alternatif dan lainnya.
e. Kontrol Restrospektif (*Restrospective Control*), keyakinan tentang apa dan siapa yang akan menyebabkan peristiwa yang penuh dengan stres setelah hal itu terjadi.

Individu dengan kontrol diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengarahkan perilaku yang memiliki implikasi positif sehingga terhindar dari prokrastinasi. Seperti yang dikatakan McCullough & Willoughby (2009) mengatakan

bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih baik dan kinerja yang lebih baik dalam tugas-tugas yang berhubungan dengan prestasi. *Hipotesis 1. Kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa.*

Heckhausen (dalam Purwanto, 1997) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan usaha keras individu untuk meningkatan atau mempertahankan kecakapan diri setinggi mungkin dalam segala aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan sebagai pembanding.

Menurut Mc Clleland (1987) ada beberapa faktor motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu :

a. Tanggung jawab. Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki bertanggung jawab lebih terhadap hasil kerjanya, karena dengan demikian individu tersebut merasa puas saat menyelesaikan tugasnya dengan baik.
b. Resiko pemilihan tugas. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu akan resiko yang dihadapinya sebelum memulai pekerjaan, dengan kata lain tindakan akan yang dilakukan akan disesuaikan dengan batas kemampuan yang dimilikinya.
c. Membutuhkan umpan balik. Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi lebih menyukai bekerja dalam situasi dimana individu mendapat umpan balik yang konkrit tentang apa yang sudah dilakukannya.
d. Inovatif. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan lebih aktif untuk mencari informasi guna menemukan cara yang lebih baik atau cara lain yang terbaru dalam menyelesaikan suatu tugas dan tidak menyukai hal-hal yang bersifat rutinitas.
e. Waktu penyelesaian tugas. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat, dan tidak suka menunda pekerjaan.
f. Keinginan menjadi yang terbaik. Individu akan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi yang terbaik dari orang lain. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi tidak hanya akan merasa puas dengan dapat mengerjakan suatu tugas, tetapi akan berusaha keras untuk mencapai standar prestasi tertentu dalam mengerjakannya.

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi mampu memanfaatkan waktunya dengan baik sehingga terhindar dari prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Hamzah B. Uno (2007) individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas, tanpa

menunda-nunda. *Hipotesis 2. Motivasi berprestasi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa.* Hipotesis tersebut sekaligus mengantarkan pada *Hipotesis 3. Kontrol diri dan motivasi berprestasi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa.*

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yang dilibatkan dalam penelitian ini.

Responden penelitian merupakan siswa/i salah satu SMA swasta di Jakarta. Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 143 orang. Sampel dipilih dengan cara *stratified random sampling*.

Metode pengumpulan data menggunakan skala. Terdapat tiga macam skala yang dikonstruksi sendiri oleh peneliti yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik, skala kontrol diri dan skala motivasi berprestasi. Ketiga skala telah diujicoba dan menghasilkan reliabilitas yang cukup baik. Reliabilitas untuk skala prokrastinasi 0.743, untuk skala kontrol diri sebesar 0.822, dan untuk skala motivasi berprestasi sebesar 0.810.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi berganda. Pengujian dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 15.0.

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data penelitian untuk pengujian hipotesis 1. Diperoleh r = -0.297 dengan p sebesar 0.000. Dengan demikian hipotesis nihil ditolak. Kesimpulan kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin baik kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin buruk kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pengujian hipotesis 2. Diperoleh r = -0.325 dengan p sebesar 0.000. Dengan demikian hipotesis nihil ditolak. Kesimpulan motivasi berprestasi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

	KD	MB
PA	-0.297 (0.000)	-0.325 (0.000)

Sedangkan berdasarkan pengujian hipotesis 3. Diperoleh R = 0.339 dengan p sebesar 0.000. Dengan demikian hipotesis nihil ditolak. Kesimpulan kontrol diri dan motivasi berprestasi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, berdasarkan *standardized coefficient* diketahui bahwa kontribusi motivasi berprestasi lebih tinggi dibanding kontrol diri dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi Setyadi & Endah Mastuti (2014) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi sebesar 39.2%. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani (2011) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Dengan demikian berdasarkan temuan penelitian, untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi berprestasi dan kontrol diri. Upaya tersebut tentunya perlu dukungan dari guru maupun orangtua agar siswa dapat memperoleh prestasi seperti yang diharapkan.

Peningkatan motivasi berprestasi dapat dilakukan dengan menanamkan pada siswa tentang tujuan hidupnya, berusaha menjadi orang yang mandiri, menciptakan iklim yang kompetitif baik dikelas maupun disekolah. Semantera peningkatan kontrol diri dapat dilakukan dengan memperkuat tujuan mempertimbangan dampak apabila perilaku dilakukan atau tidak dilakukan.

Daftar Pustaka

Aliya Noor Aini & Iranita Hervi Mahardayani (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Pitutur*. Vol I, No.2, Juni 2011. http://eprints.umk.ac.id/271/1/65_-_71.PDF. Diunduh 8 Juli 2015

Audrain-McGovern, J., Rodriguez, D., Tercyak, K. P., Neuner, G., Moss, H. B. 2005. The Impact of Self-Control Indices on Peer Smoking and Adolescent Smoking Progression. *Journal of Pediatric Psychology,* 31 (2) PP. 139-151, 2006

Calhoun, J.F & Acocella, J.R.1990. Psychology of Adjustment and Human Relationship. New York : Mc. Graw Hill.

Ferrari, J.R, Johnson,J.L.& Mc.Cown.W.G.(1995). Procrastination and Task *Avoidance. Theory,Research and Treatment*. Newyork: Plenum Press.

Hamzah B. Uno. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya : Analisis di Bidang Pendidikan.* Jakarta : Bumi Aksara

Lee, Eunju. 2005. The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination ini University Student. *The Journal of Genetic Psychology:* Mar 2005, 166, 1; ProQuest Medical Library Pg 5

M. Nur Gufron. 2004. Hubungan antara Kontrol Diri, Persepsi Remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*.

McClelland, D.C. 1987. *Human Motivation.* New York : Cambridge University Press

McCullough, M. E & Willoughby, B. L. B. 2009. Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations and Implications. *Psychologycal Bulletin,* 2009, Vol 135, No. 1, 69-83

Porat, Frieda. 1980. *Creative Procrastination : Organizing Your Own Life*. New York: Harper and Row

Pratiwi Setyadi & Endah Mastuti. (2014). Pengaruh Fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*. Vol. 3 No. 01, April 2014. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp0143027a8bfull.pdf. Diunduh 8 Juli 2015

Purwanto, M.N. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Reni Akbar dan Hawadi, 2001. *Psikologi Perkembangan Anak.* Jakarta : Grasindo

Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

Solomon, L. J & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology,* 1984. Vol. 31, No. 4, 503-509

Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. 2001. Procrastination and Personality, Performance and Mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95- 106