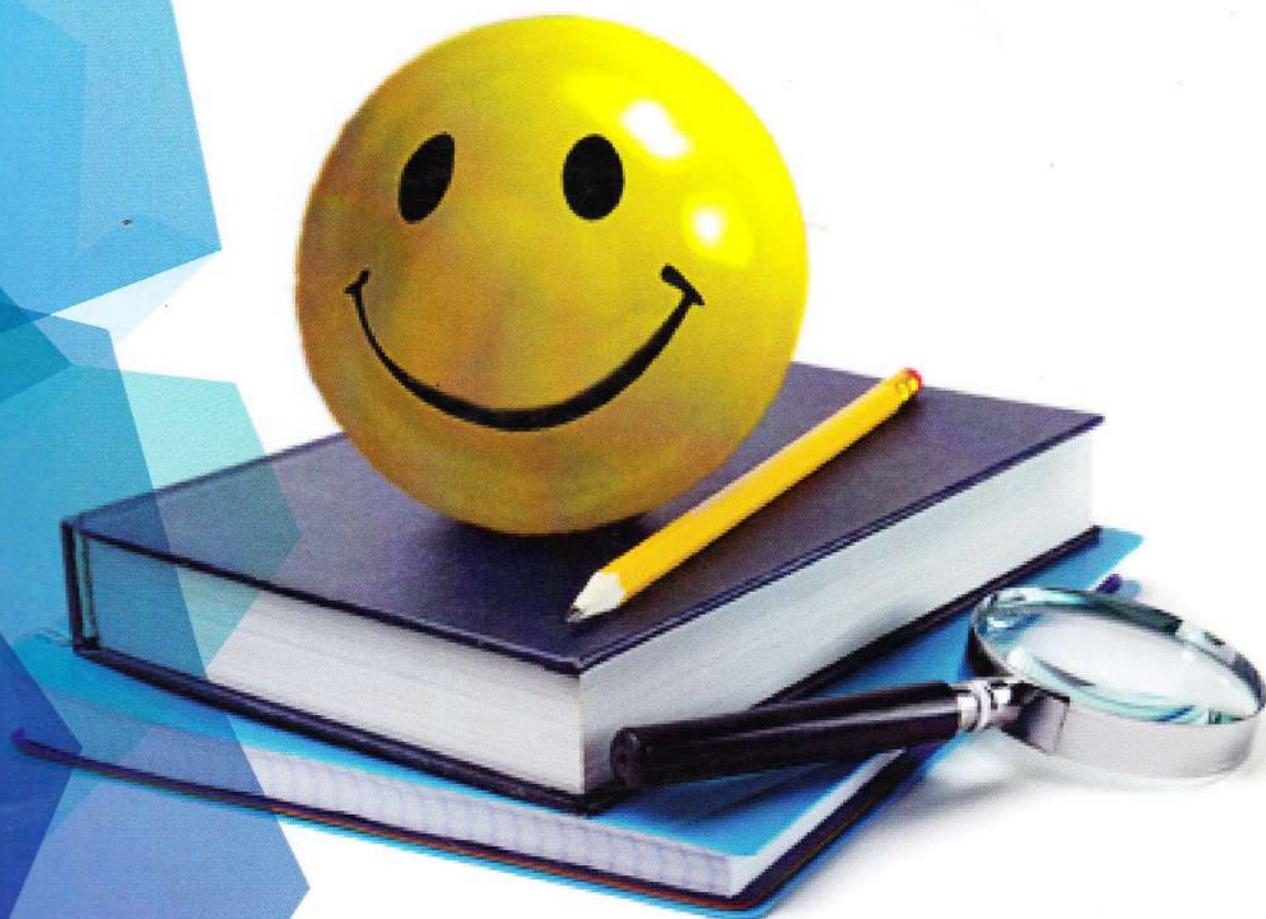


PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI



EDUCATIONAL WELLBEING



**DISELENGGARAKAN OLEH
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI
EDUCATIONAL
WELLBEING

**Prosiding Seminar Nasional Psikologi
EDUCATIONAL WELLBEING**

20 Agustus 2015, Hotel @Hom Kudus, Jl. Tanjung N0. 14 – 16 Kudus

Cetakan Pertama

Tim Penyusun :

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Editor Ridwan Budi P
 Rizka Allyna

Cover dan Layout Muji Syukur

Diterbitkan oleh:

BADAN PENERBIT UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Kampus Universitas Muria Kudus

Gondangmanis, Bae, Kudus Telp: 0291-438229. Fax: 0291-437198

ISBN 978-602-1180-20-4

Hak Cipta © 2015 pada Penulis

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari Penulis

KATA PENGATAR

Buku prosiding ini merupakan hasil karya intelektual para akademisi yang memiliki kepedulian tentang pendidikan yang mensejahterakan. Karya intelektual ini berupa paper yang dipresentasikan dalam Seminar Nasional Psikologi "Educational Wellbeing" yang diselenggarakan pada tanggal 20 Agustus 2015 di Hotel @HOM Kudus. Prosiding ini adalah salah satu upaya Fakultas Psikologi UMK mengenalkan pengetahuan kepada masyarakat umum dan sebagai ajang ilmiah bagi para akademisi yang bergerak di bidang psikologi dan pendidikan. Prosiding ini merepresentasikan hasil penelitian atau hasil refleksi kritis atas situasi pendidikan yang berlangsung di Indonesia.

Tim penyusun menyampaikan terima kasih terhadap berbagai pihak yang sudah berpartisipasi dalam penerbitan prosiding ini. Besar harapan kami, bahwa prosiding ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam dunia pendidikan, yang dapat mengarahkan dan membawa kesejahteraan bagi setiap manusia, karena pada hakikatnya tidak ada manusia yang lepas dari pendidikan seumur hidupnya.

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pendekatan Andragogi Dalam Pembelajaran Dengan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa.....	10
<i>Ika Febrian Kristiana</i>	
Children Well Being.....	20
<i>Yeni Triwahyuningsih</i>	
Efikasi Diri Dan Pengukurannya Pada Orang Usia Lanjut	33
<i>Beatriks Novianti Bunga, & Indra Yohanes Kiling</i>	
Aborsi Pada Siswa SMA	44
<i>Dwi Wahyuning Setiyorini, Akmalia Istinadya, & Desy Ayuningsih</i>	
Sejahtera Secara Spiritual Dengan Pendidikan Agama	55
<i>M. Nur Ghufron, & Rini Risnawita S</i>	
Manajemen Sumber Daya Manusia Berbasis Talenta Memberikan Kontribusi Terhadap Pengembangan Inovasi Untuk Mencapai Keunggulan Kompetitif Menuju Kinerja Bisnis (Studi Pada UMKM Industri Bordir Jawa Tengah)	68
<i>Ag. Sunarno Handoyo</i>	
Peranan Hypnoparenting Dalam Penanganan Stres Hospitalisasi Anak Usia Dini Di Kecamatan Ungaran	90
<i>Henny Puji Astuti</i>	
Komunikasi Ibu Dan Anak Serta Tingkat Pendidikan Ibu Dalam Memprediksi Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak	105
<i>Johannes Dicky Susilo</i>	
Dampak Teknologi Dan Proses Pembelajaran Berbasis Teknologi Dalam Membentuk Perilaku Anak SD.....	125
<i>Gita Setyawati</i>	
Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Psikologi	134
<i>Agung Santoso Pribadi</i>	
Strategi Coping Pada Guru SLB Dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus	152
<i>Fitria Linayaningsih</i>	

	Pengaruh Kontrol Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik	165
	<i>Anastasia Sri Maryatni, & Sondang Maria J Silaen</i>	
	Identifikasi Stresor Mahasiswa Universitas Muria Kudus	173
	<i>Fajar Kawuryan, & Rr. Dwi Astuti</i>	
	Identifikasi Permasalahan Dan Faktor Penyebab Berkaitan Dengan Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Lingkup UMKM	190
10	Di Kabupaten Kudus	
	<i>Dhini Rama Dhanita, & Iranita Hervi M</i>	
20	Opini Masyarakat Sekitar Kampus Universitas Muria Kudus Terhadap Program CSR (Corporate Social Responsibility)	204
	<i>Hutomo Rusdianto, & Kuncoro</i>	
33	Hubungan Resiliensi Dengan Perilaku Komunikasi Dalam Modifikasi Perilaku Kognitif Pada Peserta Didik	216
	<i>Cah Jembarwati</i>	
44	Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan School Well-Being (Studi Pada Siswa Pondok Pesantren Yang Bersekolah Di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto)	225
55	<i>Anistiya Azizah, & Farida Hidayati</i>	
	Resiliensi Pada Siswa Kelas Unggulan Ditinjau Dari Inteligensi Dan Kemandirian	240
	<i>Latifah Nur Ahyani, & Trubus Raharjo</i>	
68	Gambaran Kompetensi Sosial Siswa Cerdas Istimewa	253
	<i>Rini Sugiarti, & Deni Herbyanti</i>	
90		
105		
125		
134		
152		

PENDAHULUAN

Tahun 2015 menjadi tahun persaingan bagi masyarakat Indonesia. Mulai tahun ini, pemerintah memberlakukan AFTA (ASEAN Free Trade Area) yakni perdagangan bebas pada kawasan regional ASEAN. Dengan berlakunya AFTA maka persaingan yang muncul bukan hanya dari dalam negeri, melainkan juga dari negara asia tenggara.

ASEAN Free Trade Agreement, yang diberlakukan pada 2015, diperkirakan akan mengancam para praktisi jasa. Bahkan, jika tidak segera mempersiapkan diri, bukan tidak mungkin ahli-ahli dalam negeri dibeli negara lain dengan harga murah.

"Untuk masalah ekonomi, hampir semua jasa kita jebol. Dokter, akuntan, kalau kita tidak ditingkatkan kualitasnya untuk berkompetisi," kata Gubernur Jawa Timur Soekarwo dalam Anugerah Investment Award Provinsi Jawa Timur di Gedung Negara Grahadi, Selasa, 15 Januari 2013". (www.tempo.com, 2013).

Bisa dibayangkan Indonesia akan dibanjiri dengan produk-produk luar negeri. Ahli-ahli luar negeri yang masuk ke negara Indonesia. Hal ini menuntut peningkatan kualitas produk dalam negeri, agar tidak kalah bersaing dengan produk luar negeri. Peningkatan kualitas tersebut harus dibarengi dengan peningkatan Sumber Daya Manusia.

Prof. Suyanto, Ph.D lebih menyoroti bagaimana penguatan SDM dalam kerangka AFTA, yaitu dengan pemetaan mutu, analisis kebutuhan mutu serta perbaikan mutu untuk menyusun standar pendidikan. Kemudian ketrampilan seperti apa yang diperlukan lulusan perguruan tinggi untuk menghadapi AFTA, Prof. Suyanto mengatakan "Ada 5 ketrampilan yang harus dipenuhi oleh seorang lulusan perguruan tinggi agar dapat bersaing, yaitu: kemampuan berkomunikasi secara verbal, kolaborasi, profesional di bidangnya, mampu menulis dengan baik, serta kemampuan untuk memecahkan masalah." (www.uny.ac.id, 2013)

Penyusunan standar pendidikan menjadi pondasi awal dalam meningkatkan kemampuan SDM. Standar ini diharapkan dapat memenuhi kualifikasi lulusan yang dapat bersaing dengan SDM dari luar negeri. Kurikulum pendidikan menjadi salah satu pilar dalam menentukan standar pendidikan.

Saat ini dunia pendidikan sedang disibukkan dengan kontroversi penerapan kurikulum 2013. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Anies Baswedan menghentikan pelaksanaan Kurikulum 2013. Penghentian itu diterapkan bagi sekolah-

sekolah yang baru melaksanakan Kurikulum 2013 selama 1 semester. "Saya memutuskan untuk menghentikan pelaksanaan Kurikulum 2013 di sekolah-sekolah yang baru menetapkan satu semester yaitu sejak tahun pelajaran 2014/2015," kata Anies di kantornya, Jl Sudirman, Jakarta Pusat, Jumat (5/12/2014). Anies menginstruksikan sekolah-sekolah itu agar kembali menggunakan Kurikulum 2006 mulai semester genap tahun pelajaran 2014/2015. Anies menegaskan bahwa berbagai konsep di Kurikulum 2013 sebenarnya telah diakomodasi dalam Kurikulum 2006 (detik.com).

Kemendibud menilai hal ini karena sebagian besar sekolah belum siap melaksanakan Kurikulum 2013. Dengan keputusan ini, maka sekolah yang baru menerapkan Kurikulum 2013 selama 1 semester akan kembali menggunakan Kurikulum 2006. "Penghentian ini dilandasi antara lain karena masih ada masalah dalam kesiapan buku, sistem penilaian, penataran guru, pendampingan guru dan pelatihan kepala sekolah yang belum merata," ujar Anies di Gedung A, Kantor Kemendikbud, Jakarta, Jumat (5/12/2014) malam. Sedangkan bagi sekolah yang sudah menjalankan Kurikulum 2013 selama 3 semester, Kemenbud Dikdasmen tetap mewajibkan kurikulum tersebut diberlakukan. "Proses penyempurnaan kurikulum 2013 tidak berhenti, akan diperbaiki dan dikembangkan, serta dilaksanakan di sekolah-sekolah percontohan yang selama ini telah menggunakan Kurikulum 2013 selama 3 semester terakhir," terang Anies (liputan6.com).

Pendidikan adalah komponen utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia. Pendidikan telah menjadi salah satu indikator kesejahteraan disamping pendapatan, sosial status dan pekerjaan. Pendidikan yang semakin tinggi selalu dihubungkan dengan kesejahteraan yang lebih baik sehingga tidaklah mengherankan bahwa saat ini pendidikan menjadi sebuah industri yang menguntungkan. Masyarakat rela membayar mahal agar anaknya bisa mengenyam pendidikan setinggi mungkin. Institusi pendidikan seolah saling berlomba menawarkan kelebihan masing-masing untuk mendapatkan anak didik dengan kurikulum dan program pendidikan yang mereka miliki.

Jumlah Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia mencapai 3.151 Perguruan Tinggi (PT). Dari banyaknya Perguruan Tinggi tersebut sebanyak 3.068 atau 97% merupakan PTS, sedangkan PTN hanya berjumlah 83 atau 3%. Demikian diungkapkan Ketua Umum Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) Prof Dr Edy Suandi Hamid MEd dalam audiensi APTISI dengan Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) RI di Gedung Nusantara DPR RI. (metrotvnews.com, 2014). Jumlah ini belum termasuk

jumlah institusi pendidikan swasta dan negeri di tingkat kanak-kanak hingga menengah atas.

Institusi pendidikan yang jumlahnya tidak sedikit ini tentunya disatu sisi menguntungkan masyarakat, karena semakin banyak pilihan bagi mereka untuk menyekolahkan anaknya. Di sisi yang lain, tingkat persaingan yang dan biaya pendidikan yang semakin tinggi mengakibatkan tidak semua anak-anak Indonesia mengenyam pendidikan yang sama. Institusi pendidikan dengan keterbatasan dana dan fasilitas tentunya akan menyediakan layanan pendidikan yang terbatas dibandingkan yang mempunyai sumber dana berlimpah. Adagium "ono rego,ono rupe" juga berlaku dalam dunia pendidikan, dibarengi dengan anggapan sekolah mahal itu pasti bagus. Akhirnya masyarakat memilih institusi pendidikan yang sesuai dengan kemampuan finansial masing-masing dan pilihan tersebut terkadang mengabaikan kualitas dan tujuan dari pendidikan itu sendiri.

Menilik dari tujuan pendidikan, Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Morris (2012) mengatakan bahwa tujuan pendidikan selalu menjadi perdebatan dan diskusi, namun kesejahteraan adalah hal utama dari pendidikan dan harus didukung oleh kurikulum dan komponen pendidikan lainnya diluar kurikulum. Sadlo (2011) mengatakan bahwa kesejahteraan dalam kamus berarti keberadaan suatu kondisi bagus dan memuaskan yang diidentikkan dengan kesehatan, kebahagiaan dan kemakmuran. Kesejahteraan anak didik adalah bagaimana kita dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka, mengacu pada kualitas, keberadaan, dan lebih berkonotas spiritual.

Indonesia dihadapkan dengan pasar bebas yang menuntut SDM dengan kualitas yang bisa bersaing dengan SDM dari negara lain. Peningkatan kualitas SDM salah satunya berasal dari institusi pendidikan. Institusi pendidikan saat ini dituntut harus menciptakan lulusan yang bisa bersaing secara global, yang prosesnya bergantung pada kurikulum pendidikan. Kurikulum 2013 sebagai standar pendidikan di Indonesia yang pada awalnya diklaim pemerintah diterapkan untuk menjawab tantangan dunia masa depan justru kini menjadi perdebatan tidak hanya oleh ahli pendidikan, namun juga termasuk praktisi, guru dan orang tua. Keputusan pencabutan kurikulum 2013 yang

dilakukan pemerintah saat ini, menjadi tanda bahwa pemerintah belum menyiapkan secara matang konsep pendidikan yang mampu menjawab tantangan dunia.

Indonesia membutuhkan standar pendidikan yang bisa dijadikan acuan ditengah banyaknya variasi yang ditawarkan oleh institusi pendidikan saat ini. Standar pendidikan yang memperhatikan kesejahteraan anak didik. Kesejahteraan anak didik mempengaruhi semua aspek fungsi anak didik di sekolah dan merupakan faktor penting yang mempengaruhi perkembangan dan pembelajaran (Irwin, 2010). Anak-anak yang menikmati sekolahnya lebih termotivasi dalam mengerjakan tugas sekolah dan dapat mencapai prestasi akademik yang lebih baik (gutman & Vorhaus, 2012). Anak didik yang sejahtera tentunya akan menyelesaikan tujuan pendidikan dengan lebih optimal.

Sudah menjadi peran kita untuk menjadi solusi ditengah carut marut dunia pendidikan saat ini. Bagaimana kita mendidik anak didik kita agar bertahan di era globalisasi tanpa melupakan jati dirinya. Sebagaimana kita dalam mendidik, tanpa melupakan tujuan awal dari pendidikan itu sendiri dan terutama kesejahteraan anak didik kita sehingga anak didik kita menjadi seorang dengan kemampuan kognitif yang fleksibel dan efisien dalam pembelajaran. Memiliki kecerdasan emosional yang berguna untuk kehidupan sosial dan juga ketahanan ketika menghadapi tekanan. Seorang individu yang mengembangkan potensialnya, bekerja secara produktif dan kreatif serta membangun hubungan positif dengan orang lain dan masyarakat. Saat itu semua tercapai, maka kita bisa mengatakan bahwa pendidikan kita adalah pendidikan yang mensejahterakan.

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 meningkatkan atau mempertahankan kecakapan diri setinggi mungkin dalam segala aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan sebagai pembanding.

Menurut Mc Clelland (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 1, No.2, Juni 2011. [http://eprints.umk.ac.id/2711/1/65 - 71.PDF](http://eprints.umk.ac.id/2711/1/65_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. *Psychological 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

