

Family Functioning dan Self Control: Pengaruhnya terhadap Academic Procrastination Mahasiswa

Clarissa Debora Rhein Love Purwono^{1*}, Moersito Wimbo Wibowo¹

[1] Universitas Gajayana Malang, Indonesia

Abstract

This study aims to analyze the influence of family functioning and self-control on procrastination behavior among students. The research subjects consist of 300 active students in Malang City. The method used is a quantitative approach with data collection techniques through three measurement scales: the family functioning scale, the self-control scale, and the procrastination scale. The sampling technique was conducted using purposive sampling. Data analysis was performed using SPSS 20.0 software for Windows with multiple linear regression analysis techniques. The results of the study indicate a highly significant influence of family functioning and self-control on students' procrastination levels. The correlation coefficient of these two variables on procrastination produced a significance value (p) of 0.00 ($p < 0.01$). The effective contribution of family functioning and self-control to procrastination behavior was 58%. Therefore, this study concludes that family functioning and self-control have a positive and highly significant influence on students' tendency to delay tasks in Malang City.

Keywords: Family Function; Self-control; Procrastination

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-03-28 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12336>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 488 - 494

(*) Corresponding Author: Clarissa Debora Rhein Love Purwono, Universitas Gajayana Malang, Indonesia, Email: clarissadebora10@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan adalah salah satu hal yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perkuliahan, di dalam dunia perkuliahan sendiri ada istilah yakni mahasiswa (Sandya & Ramadhani, 2021). Mahasiswa ialah salah satu elemen penting yang terdapat didalam perguruan tinggi, mahasiswa mempunyai tugas serta kewajiban dalam melaksanakan proses pendidikan pada perguruan tinggi (Renaningtias & Apriliani, 2021). Namun, masih ditemukan mahasiswa yang cenderung menunda-nunda

suatu tugas dan kewajibannya dengan melakukan kegiatan lain di luar kegiatan akademik, Mahasiswa lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti menghabiskan waktu berjam-jam pada gadget, menonton televisi, bermain dengan teman, Fenomena penundaan terhadap tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa yang seharusnya dikerjakan tepat waktu biasa dikenal dengan prokrastinasi (Munawaroh et al., 2017).

Prokrastinasi akademik ialah sebuah tindakan menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas pada akademik dan lebih memilih melakukan kegiatan lainnya meskipun telah menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut (Efandi et al., 2025). Prokrastinasi memiliki aspek-aspek seperti berikut: 1) Penundaan pelaksanaan pada tugas akademik, 2) Ketidak sesuaian yang terjadi diantara rencana dengan performansi aktual, 3) Melakukannya kegiatan yang lain yang menyenangkan, 4) kelemahan serta juga keterlambatan saat mengerjakannya tugas akademik, serta 5) Melakukan kegiatan yang lain yang jauh lebih menyenangkan (Pratama & Affandi, 2024).

Kondisi prokrastinasi ini juga didapatkan dari hasil penelitian terdahulu yang menyebutkan jika tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa masih sangat tinggi (Muyana, 2018). Selain itu ditemukan juga pada penelitian terdahulu dimana perilaku prokrastinasi akademik kepada mahasiswa saat menempuh pendidikan kimia menempati kategori sedang, yakni sebanyak 107 mahasiswa dengan persentase sebesar 61% (Fadilah, 2023). Prokrastinasi akademik yang dilakukannya oleh para mahasiswa akan cenderung mengalaminya suatu kesulitan dalam mengatur waktu, berkurangnya motivasi internal, serta muncul ketakutan adanya kegagalan, sehingga prokrastinasi akademik dapat menyebabkan keterlambatan pada akademik serta hilangnya kesempatan mahasiswa untuk berprestasi (Nabila, 2023). Prokrastinasi akademik dapat tergolong tinggi salah satu faktornya ialah dikarenakan mereka merasa kurang terawasi, sehingga sebagai seorang mahasiswa juga tetap membutuhkan keterlibatan fungsi orang tua guna penerimaan, dukungan, empati, serta kelekatan, karena fungsi keluarga khususnya orang tua atau biasa disebut *family functioning* dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan identitas serta membantu dalam membuat keputusan yang baik, terkhusus dalam Pendidikan (Ninik, 2024).

Family functioning merupakan sebuah kondisi bagaimana para anggota keluarga menjalin serta juga mempertahankannya sebuah relasi, berkomunikasi, serta juga membuat suatu keputusan serta menyelesaikan atau memecahkan masalah, *Family functioning* memiliki pengaruh yang besar akan perkembangan individu, pengaruh tersebut biasanya menanamkan nilai-nilai seperti agama, budaya, dan etis untuk membantu individu dalam beradaptasi di Masyarakat (Djabumir, 2016). Epstein, Baldwin dan Bishop memandang bahwa fungsi keluarga dibentuk dari interaksi masing-masing anggota keluarga guna mencapai fungsi dan tujuan keluarga (Margaretta, 2021). Selain faktor pengaruh yang berasal dari *family functioning*, yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa adalah *self control*, hal ini dikarenakan ketika mahasiswa dihadapkannya kepada pilihan antara melakukan suatu hal yang jauh lebih menyenangkan disaat yang sekarang ini juga atau kegiatan yang dapat memberi manfaat di era yang bakal mendatang, kemampuan *self control* lah yang juga berperan untuk membuat mahasiswa segera mengerjakan dan berhenti melakukan penundaan (Nuryadi, 2017). Ini menunjukkan bahwa teori sistem keluarga sangat memiliki keterkaitan dengan seseorang yang ingin mengoreksi diri sendiri meskipun tidak terlalu dipengahuri dari kualitas dalam sistem keluarga itu sendiri (Lenders, 2015).

Self control ialah suatu kemampuan yang dimilikinya oleh seseorang sebagai individu perihal untuk mengarahkan, membimbing, dan juga menyusun bentuk perilaku

yang mampu menuju konsekuensi positif, *Self control* juga memperlihatkan sebuah keputusan dari seseorang yang melewati pertimbangan kognitif guna menyatukannya sikap dan tingkah laku yang sudah disusun dengan tujuan memperbaiki hasil agar lebih baik serta juga tujuan tertentu seperti apa yang diinginkannya (Wulandari & Mariskha, 2020). *Self control* mempunyai aspek yang cukup menguatkan perilaku individu, yakni self discipline dimana mahasiswa tidak dapat berfokus pada diri saat sedang menyelesaikan tugas. Sedangkan mahasiswa dengan self discipline dapat menahan diri dari berbagai macam perihai lain yang bisa memberikan gangguan terhadap konsentrasinya termasuk dalam mengerjakan tugas dan melakuakn kewajiban lainnya dalam kampus (Paramitha & Hamdan, 2021). Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilakunya secara efektif, sehingga mendorong perkembangan pribadi yang lebih optimal. Selain itu, individu tersebut dapat memanfaatkan waktunya secara efisien untuk mencapai target dan tujuan yang telah ditetapkan (Widyastari et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Artinya, individu dengan kontrol diri tinggi cenderung menghindari prokrastinasi akademik, sementara mereka dengan kontrol diri rendah lebih rentan menunda-nunda tugas akademik (Dewany et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *Family functioning* dan *Self control* dalam memengaruhi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Kajian ini menawarkan pembaruan dengan menyoroti aspek yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya, yakni bagaimana dinamika keluarga dan kemampuan pengendalian diri secara spesifik berkontribusi terhadap kebiasaan menunda-nunda tugas.

METODE

Desain Penelitian

Metode pengumpulan data yang peneliti pergunakan ialah dengan cara mempergunakan skala likert. Penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) macam variabel, yakni 1 (satu) variabel tergantung dan 2 (dua) variabel bebas.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa aktif kota Malang. Penelitian ini melibatkan tiga skala penelitian yang berfokus pada prokrastinasi, *family functioning* dan *self control*. Skala-skala ini meminta responden untuk menilai pernyataan-pernyataan yang diberikan. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara mempergunakannya teknik purposive sampling, dengan karakteristik: (1) Mahasiswa aktif kota Malang; (2) Memiliki rentang usia 18-25 tahun; (3) Bersedia menjadi subyek penelitian dan mengisi lembar kesediaan (informed consent).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling dalam proses pengambilan sampel, di mana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan riset.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan mempergunakan metode statistik parametrik yakni analisis regresi linier berganda dengan uji yang dipersyaratkan mencakup uji normalitas serta

linieritas. Tujuan analisis regresi linier berganda yang dipergunakan pada riset ini adalah teruntuk mengetahuinya pengaruh *Family functioning* serta *Self control* pada Prokrastinasi pada Mahasiswa. Selain itu, peneliti menggunakan SPSS versi 27 sebagai program analisis data yang dipergunakan pada riset ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif di Kota Malang sebagai subjek penelitian, dengan total partisipan sebanyak 300 orang. Seluruh responden berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun. Setelah dilakukan analisis data terhadap seluruh subjek, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Prokrastinasi	0.200	Berdistribusi Normal
<i>Family Funcioning</i>	0.200	Berdistribusi Normal
<i>Self control</i>	0.200	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang mengindikasikan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini juga berarti bahwa sampel dapat mewakili populasi yang pada dasarnya tidak ada perbedaan data antara sampel dan populasi.

Tabel 2. Hasil Uji F

<i>Family functioning</i> dan <i>Self control</i> terhadap Prokrastinasi	F	Sig. F Change	Keterangan
	209.443	0.000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, menjelaskan bahwa dari nilai yang diperoleh sebesar sig 0.00 < 0.005, hal ini menunjukkan bahwa setiap variable independent dengan cara yang bersama-sama berpengaruhnya secara signifikan terhadap Y.

Tabel 3. Hasil Uji T

	T (Hitung)	T (Tabel)	Keterangan
<i>Family functioning</i> terhadap Prokrastinasi	8.111	1.967	Sangat Signifikan
<i>Self control</i> terhadap Prokrastinasi	7.658	1.967	Sangat Signifikan

Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa *family functioning* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa, dengan nilai T hitung sebesar 8.111 yang lebih tinggi dibandingkan T tabel sebesar 1.967. Demikian pula, analisis terhadap *self control* menunjukkan hasil serupa, di mana nilai T hitung sebesar 7.658 melebihi T tabel sebesar 1.967. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik *family functioning* maupun *self control* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa.

Tabel 4 Hasil koefisiensi determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0.765	0.585	0.582	8.03330

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil sumbangan efektif pada variabel *family functioning* dan *self control* sebesar 58%.

Tujuan dari riset ini yakni teruntuk melakukan pengujian terhadap pengaruh dari *family functioning* serta *self control* pada prokrastinasi yang ada pada para mahasiswa. Pada penelitian ini menghasilkan temuan adanya pengaruh yang positif serta sangat signifikan yang ada di antara *family functioning* serta *self control* pada prokrastinasi. Artinya, pada penelitian ini variabel *family functioning* dan *self control* memberikan pengaruh terhadap tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

Berdasarkan analisis regresi yang telah dilakukan, antara variabel *family functioning* dengan prokrastinasi memiliki pengaruh yang positif dan sangat signifikan serta menghasilkan kesimpulan bahwa hipotesis minor pertama peneliti diterima. Oleh karena itu, semakin tinggi *family functioning* yang didapatkan oleh individu, maka akan semakin meningkatnya prokrastinasi pada mahasiswa, namun jika *family functioning* yang didapatkan oleh mahasiswa rendah maka tingkat prokrastinasi juga akan rendah. Penjelasan diatas sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa fungsi dari keluarga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prokrastinasi pada mahasiswa, fungsi keluarga inti tentunya bisa jadi solusi dalam mengurangnya tingkat prokrastinasi akademik pada para mahasiswa, sehingga mahasiswa nantinya dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki (Panjaitan et al., 2018).

Selain itu, pada variabel *self control* terhadap prokrastinasi mahasiswa juga ditemukannya hasil bahwa *self control* memiliki pengaruh pada prokrastinasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aisy dan Sugiyo (2021) yang memiliki Kesimpulan adanya pengaruh antara *self control* terhadap prokrastinasi, yakni semakin tingginya kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah ia akan melakukan prokrastinasi akademik, namun jika kontrol diri individu rendah, maka semakin tinggi individu tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa kemampuan individu dalam melatih *self control* atau kontrol diri ini sangat berpengaruh terhadap bagaimana individu akan menunda mengerjakan tugas yang dimiliki rumah atau tidak, individu dengan tingkat disiplin diri yang tinggi tentunya tidak akan menggunakan waktu yang dimiliki untuk kegiatan diluar akademik secara berlebihan namun justru akan menjadikan waktu menjadi lebih efektif dan efisien sehingga mampu melaksanakan dan menyelesaikan kewajiban serta tugas yang dimiliki, serta individu masih memiliki sisa waktu untuk kegiatan lainnya seperti rekreasi ataupun belajar (Putri & Nuraini, 2023).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *family functioning* dan *self control* berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa, dengan pengaruh sebesar 58%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik fungsi keluarga dan kontrol diri yang dimiliki individu, semakin kecil kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan. Sebaliknya, jika *family functioning* dan *self control* rendah, tingkat prokrastinasi pada mahasiswa cenderung meningkat. Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, karena terbatasnya penelitian yang membahas mengenai pengaruh atau hubungan antara *family functioning* terhadap prokrastinasi, disarankan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian yang lebih spesifik yang dapat menambah sumber referensi pada

pembahasan variabel ini. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengaruh berbagai aspek dalam *family functioning*, seperti dukungan emosional, pola komunikasi, atau pengasuhan terhadap prokrastinasi mahasiswa.

REFERENCES

- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 5(2), 157.
- Cronin, J.J., & Taylor, S.A. (1992). "Measuring service quality: are examination and extension", *Journal of Marketing*, 56(3), 55-68.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283-5288.
- Djabumir, N. (2016). Hubungan antara *family functioning* dan psychological well being pada emerging adulthood. *CALYPTRA*, 5(1), 1-16.
- Efandi, S., Putri, R. N., & Indrayeni, W. (2025). Teori psikologi komprehensif: Psikologi pendidikan & psikologi organisasi/industri (Edisi 1). Suluah Kato Khatulistiwa.
- Pratama, R. W., & Affandi, G. R. (2024). Konsep Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 12-12.
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L. (2023). Kondisi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Adaptasi Kebiasaan Baru Di Program Studi Pendidikan Kimia. *Dalton: Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 6(2), 79-87.
- Lenders, Rene Suzette. *The Role of Family functioning in The Decision Making Styles of Adolescents in The Overberg Area*. Thesis of Masters in Child and Family Studies Department of Social Work, Faculty of Community and Health Sciences, University of The Western Cape, 2015.
- Margaretta, Ellyana Ester & Widya Risnawaty. *The Role of Family functioning in Emotional Regulation Among Undegraduate Students*. Atlantis Press, ICEBSH 2021, vol.570, 993-998.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 13.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Nabila, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: studi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10.
- Ninik, S. L. (2024). Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dan Fatigue Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nuryadi, A. (2017). *Self control* dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 3(2), 34-42.
- Paramitha, G. K., & Hamdan, S. R. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 132-139.

- Putri, N. H., & Nuraini, N. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 610-617.
- Renaningtias, N., & Apriliani, D. (2021). Penerapan metode prototype pada pengembangan sistem informasi tugas akhir mahasiswa. *Rekursif: Jurnal Informatika*, 9(1).
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From *Self control* On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, produ. J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat, 1(2), 82-91.
- Wulandari, M., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35-43.