

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Mahasiswa-mahasiswa mempunyai perilaku sering melakukan penundaan ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah dan kebanyakan dikerjakan ke waktu yang mepet kerap menjadikan penyelesaian tugas kurang maksimal. Seiring banyak faktor yang mempengaruhinya peristiwa ini terus terjadi dan terus berkembang di kalangan mahasiswa. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhinya itu ialah lebih memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan, secara sengaja menunda pengerjaan tugas, timbul berbagai alasan seperti sulitnya menemui dosen pembimbing, kurangnya kontrol diri yang dapat membuat tugas itu tidak terselesaikan. Para mahasiswa yang sering melakukan menunda pengerjaan tugas ini dinamakan sebagai prokrastinasi akademik, dan orang yang melakukannya itu disebut dengan prokrastinator. Para mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik ini cenderung dapat ditandai dengan perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas, adanya bentuk kesenjangan rencana dan kinerja, dan mahasiswa melakukan tugas lainnya yang dirasa lebih menyenangkan.

Peneliti dalam penelitian ini berusaha untuk mengupas tuntas terkait pengontrolan diri pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, alasan melakukan prokrastinasi akademik ketika menyelesaikan tugas-tugas, dan

untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Setiawan et.al, 2018) dengan judul “Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala”, penelitian ini menggunakan penelitian korelasi dengan jumlah populasinya ialah seluruh mahasiswa Universitas Syiah Kuala angkatan 2010-2012, jumlah sampel yang digunakan ialah sebanyak 326 orang dan penentuan sampelnya menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Adapun dalam penelitian ini menarik kesimpulan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

Adapun persamaan penelitian ini ialah pada variabel Y (prokrastinasi akademik), sama-sama meneliti di ruang lingkup mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas skripsi. Adapun pembedanya ialah pada variabel X (Perfeksionisme), dalam penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu variabel X (kontrol diri) pada mahasiswa jurusan sarjana keperawatan, kemudian terletak juga pada lokasi atau tempat penelitian berlangsung.

2. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Dinata & Supriyadi, 2019) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri, Beban Kerja, Dan Dukungan

Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Udayana Yang Bekerja *Part Time*”, adapun subjek dalam penelitian ini ialah 110 mahasiswa Universitas Udayana yang sedang bekerja *part time*, teknik sampel yang digunakan dengan teknik *two stage cluster sampling*. Adapun instrumennya menggunakan instrumen yang berbentuk angket. Pada penelitian ini ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri, beban kerja, dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik dengan penjelasan varian prokrastinasi akademik senilai 56,2% dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri, beban kerja, dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik.

Persamaan penelitian ini ialah terletak pada kedua variabel (kontrol diri, prokrastinasi akademik), namun yang membedakannya ialah pada penelitian ini memuat beberapa variabel yang di antaranya kontrol diri, beban kerja, dan dukungan teman sebaya. Penelitian yang akan peneliti lakukan hanya mengambil variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik saja.

3. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Aisy & Sugiyo, 2021) yang berjudul “ Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokratinasi akademik Siswa Kelas XI SMAN N 1 Kedungwuni”. Dalam penelitian ini desain yang digunakan ialah kuantitatif korelasi, untuk sampel jumlahnya 161 dari peserta 309 dengan pengambilan sampelnya menggunakan teknik

cluster sampling. Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik ($R^2 = 0,584$) yang berarti terdapat pengaruh sebesar 58,4% kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Persamaan penelitian ini ialah terletak pada variabelnya, sedangkan yang membedakannya ialah penelitian ini bentuknya pengaruh dan yang akan peneliti lakukan ialah hubungan.

Sangat perlu ditekankan oleh peneliti, bahwa dalam penelitian ini permasalahan yang diambil dan diteliti ialah bentuk pengembangan dari penelitian yang telah dilakukan yang dijadikan panduan dalam subjek penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti mencoba menggali lebih dalam lagi dalam mengambil sudut pandang yang dirasa berbeda yaitu penelitian ini di lakukan di lingkungan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Universitas Bhakti Kencana Bandung. Lokasi beserta budaya di lingkungan menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian selanjutnya ditambah dengan letak geografis yang berbeda. Perbedaan lain yang muncul ialah terkait objek penelitian dan dalam penelitian ini peneliti memastikan dengan ketentuan-ketentuan yang dipastikan berbeda. Pada penelitian ini membahas terkait ketentuan-ketentuan sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya, bagaimana cara mengatur kesiapan diri terhadap keberhasilan dalam hidupnya. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Universitas Bhakti

Kencana yang sedang melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.

2.2 Skripsi

2.2.1 Definisi Skripsi

Skripsi ialah penelitian ilmiah yang menjadi persyaratan di akhir yang wajib kita kerjakan sebagai mahasiswa dalam bentuk laporan akhir penelitian. Skripsi menjadi syarat dalam mendapatkan suatu gelar sarjana di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Dalam penulisan skripsi ini harus disesuaikan dengan kriteria yang ditentukan seperti halnya harus memenuhi kriteria dalam penulisan penelitiannya, ditulis berdasarkan temuan-temuan yang didapatkan ketika penelitian berlangsung ditambah dengan penggunaan metode-metode yang sesuai dengan penelitian kita (Ghaida, 2019).

Skripsi yang baik haruslah memenuhi kriteria yang isinya berupa uraian analitik atau deskriptif. Dalam hal ini dapat dikatakan deskriptif itu yaitu berisi fakta yang tentunya sedang terjadi di lapangan, sementara itu juga dapat dikatakan analitik yaitu penelitian yang dilakukan dapat mengamati atau menganalisis suatu permasalahan yang sedang terjadi dengan ditambah unsur-unsur penting menurut pemikiran yang masuk akal. Dalam penelitian ini tujuannya yaitu untuk menghasilkan atau memecahkan suatu permasalahan yang terjadi saat ini. Penulis

tentunya harus memaparkan masalah yang diteliti dengan jelas dan rinci agar mampu dipahami oleh pembaca (Suardi, 2018).

2.2.2 Tujuan Pembuatan Skripsi

Skripsi bertujuan untuk menilai apakah mahasiswa ini mampu menyusun dan melakukan penelitian sesuai dengan bidang ilmunya. Ketika seorang mahasiswa ini mampu membuat karya tulis ilmiah atau penelitian ini, berarti seorang mahasiswa ini mampu menyelaraskan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam hal menganalisis, memahami, menggambarkan dan menjelaskan masalah di bidang ilmunya. Skripsi ini menjadi syarat di perguruan tinggi swasta atau negeri yang wajib dilakukan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Skripsi ini sudah menjadi istilah yang dipakai di Indonesia, adapun di negara lain kegiatan ini di sebut dengan istilah *thesis* dalam jenjang S1, S2, dan S3 (Hariwijaya, 2017).

2.3 Konsep Prokrastinasi Akademik

2.3.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawati (2012) menjelaskan istilah prokrastinasi yang berasal dari bahasa latin *procrastination* “*pro*” (*forward*) mempunyai arti menangguhkan dan “*crastinus*” artinya menunda, dapat disatukan menjadi penangguhan atau sebuah penundaan hingga hari keesokannya. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai bentuk dari penundaan yang dengan sengaja

dilakukan oleh seorang individu secara berulang kali dengan memilih melakukan aktivitas yang lainnya yang justru tidak ada hubungannya dengan pengerjaan tugasnya. Ghufron & Risnawati (2012) menjelaskan bahwa prokrastinasi ini terbagi menjadi prokrastinasi dalam bidang akademik dan bidang non-akademik yang mana penyebutan ini sering dipakai para ahli sebagai bentuk istilah untuk membagi segala jenis tugas. Adapun untuk prokrastinasi akademik dijelaskan bahwa bentuk penundaan yang ada kaitannya dengan tugas akademik contohnya tugas atau kewajiban di sekolah yang berhubungan dengan akademik. Untuk prokrastinasi non-akademik dijelaskan sebagai bentuk penundaan dalam hal yang tidak formal seperti tugas di rumah atau kewajiban sehari-hari contohnya tugas dalam mengurus rumah tangga, tugas-tugas di masyarakat sosial lainnya.

Menurut (Elvira, 2021) di kalangan para ilmuwan yang telah melakukan penelitian, kata prokrastinasi dipakai untuk menganggap suatu kecenderungan dalam hal menunda-nunda suatu pekerjaan. Perilaku prokrastinasi ini merupakan kebiasaan-kebiasaan dalam melakukan penundaan pengerjaan dengan tujuan menghindari tugas-tugasnya. Kejadian ini bisa terjadi karena timbulnya rasa takut mengalami kegagalan dan berpikiran segala sesuatu itu harus dikerjakan dengan sebaik mungkin. Perilaku

menunda-nunda ini dipandang sudah menjadi ketetapan atau kebiasaan dari suatu sifat seorang prokrastinator.

Menurut Burka dan Yuen (2008) (dalam Jatikusumo, 2018) menyatakan beberapa aspek yang dimiliki seseorang yang melakukan prokrastinasi ini di antaranya adalah memandang segala bentuk penugasan harus dikerjakan secara maksimal agar merasa lebih aman untuk tidak dilakukan secara terburu-buru. Karena seseorang ini berpandangan bahwa segala sesuatu yang telah dilakukan atau telah dikerjakan secara cepat akan menghasilkan hasil yang tidak diinginkan atau hasil yang didapat dirasa kurang maksimal. Seseorang ini juga berpikiran bahwa gagasan atau ide-ide itu bisa muncul ketika waktu penugasan ini sudah mepet ke akhir pengumpulan. Dapat dikatakan bahwa penundaan pekerjaan ini yaitu sifat prokrastinasi yang berarti segala bentuk penundaan ini dikarenakan kebiasaan dan pola hidup yang selalu dilakukan dalam menghadapi pengerjaan tugas, ditambah penundaan pekerjaan ini diakibatkan oleh keyakinan-keyakinan yang timbul ketika mendapatkan tugas.

Dari bahasan di atas maka dapat disimpulkan, prokrastinasi ini ialah segala bentuk penundaan pengerjaan yang selalu dilakukan oleh seseorang yang menjadi kebiasaan-kebiasaan yang terus dilakukan dalam pengerjaan tugas. Kebiasaan melakukan penundaan ini bisa muncul ketika seseorang yakin akan tugasnya

itu harus maksimal dan banyak faktor-faktor lain yang berhubungan dengan psikologis yang dapat menjadi sebab terjadinya prokrastinasi.

2.3.2 Klasifikasi Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Ghufon, 2010) membagi prokrastinasi menjadi 2 bagian: *Functional Procrastination* dan *Disfunctional Procrastination*:

1. *Functional Procrastination*

Functional Procrastination ini di definisikan sebagai bentuk penundaan dalam pengerjaan tugas yang tujuannya agar mendapatkan banyak informasi yang valid yang tentunya informasi itu lebih saksama dan dapat diterima dengan baik.

2. *Disfunctional Procrastination*

Disfunctional Procrastination ini di definisikan sebagai bentuk penundaan yang berakibat kurang baik, tujuannya tidak jelas, bahkan akan mengakibatkan adanya suatu masalah yang terjadi. *Disfunctional Procrastination* ini terbagi lagi menjadi 2 bagian berdasarkan tujuan di antaranya:

(1) *Decision Procrastination*

Di definisikan sebagai bentuk penundaan dalam hal mengambil keputusan. Penundaan ini terbentuk sebagai cara untuk mengatasi dalam hal menyesuaikan diri dalam pengambilan keputusan, yang mana timbul

dalam situasi-situasi tertentu yang mengakibatkan rasa stres. Penundaan jenis ini biasanya timbul karena merasa gagal ketika menyelesaikan tugasnya sehingga mengakibatkan konflik dalam diri yang akhirnya penundaan ini terjadi sebagai bentuk penundaan dalam mengatasi masalahnya. Penundaan jenis *decision procrastination* ini erat kaitannya dengan kognitif seseorang yang timbul dari proses kegagalan yang dialaminya, namun untuk tingkat intelegensi masih tetap berfungsi dengan baik sehingga tidak ada kaitannya (Ferrari, dalam Ghufon, 2010).

(2) *Avoidance Procrastination* (menghindar) / *Behavioral Procrastination* (perilaku)

Jenis penundaan ini yaitu penundaan yang timbul karena perilaku yang nyata. Perilaku ini terjadi karena seseorang itu berpikir bahwa tugas yang didapatnya itu sangat sulit dan membosankan sehingga dia menunda menyelesaikannya. Hal ini dilakukan sebagai cara untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya di waktu yang akan datang. *Avoidance Procrastination* ini berkaitan dengan tipe seseorang yang *self presentation*, kurang berminat terhadap tugas yang diberikan, dan *impulsiveness* (Ferrari, dalam Ghufon, 2010).

Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan, proses prokrastinasi ini dapat dibedakan berdasarkan tujuan dilakukannya dan manfaat dari melakukan penundaan itu. Sebagaimana dibedakan menjadi penundaan yang *disfunctional* dan fungsional. Penundaan *disfunctional* ini diartikan sebagai penundaan yang berakibat merugikan dan tidak mempunyai tujuan yang jelas. Sedangkan penundaan yang fungsional ialah penundaan yang tujuannya jelas dan tidak mengakibatkan kerugian bahkan penundaan fungsional ini bisa menjadikan tugas terselesaikan dengan benar. Prokrastinasi ini dibatasi sebagai suatu pengerjaan tugas yang tidak dilakukan segera atau mengalami penundaan, dan penundaan ini tidak terlepas dari kegiatan di luar tugas yang secara tidak langsung dianggap lebih menyenangkan yang dilakukan secara terus-menerus.

2.3.3 Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Farouq (Mawo, 2018) mengatakan penyebab individu itu melakukan kejadian prokrastinasi akademik yang di antaranya adalah:

1. Malas

Ketika malas sudah menjadi bagian dari kehidupan, tentunya itu akan menjadi penyebab dalam melakukan penundaan pekerjaan atau tugas. Biasanya ketika seseorang sudah merasa malas, tentunya ia akan menunda pengerjaannya

dan lebih memilih untuk bermalas-malasan, dan akhirnya tugas pun tidak terselesaikan dengan baik.

2. Perfeksionis

Keterlambatan pengerjaan tugas yang diberikan biasanya diakibatkan oleh seseorang yang memiliki rasa perfeksionis yang tinggi, yang mana seseorang itu tetap memikirkan pada pikirannya yang kurang realistis, sehingga seseorang itu tetap berusaha mempersiapkan atau mengerjakan tugasnya secara berlebihan sampai melebihi dari kapasitas dirinya. Hal itu yang bisa menjadi faktor utama yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi atau penundaan.

3. Merasa takut salah

Seseorang yang sering merasa salah akan cenderung takut untuk memulai dan rasa takut ini akan terus berkembang dalam dirinya jika rasa takut itu tidak dilawan. Seseorang akan melakukan penundaan ketika ia merasa takut salah dan tidak mau memulai mengerjakannya. Dengan rasa takut itu seseorang tidak mau berkembang.

4. Frustrasi dan stres

Rasa frustrasi dan stres ini muncul ketika seseorang memiliki beban tugas yang berat yang menyebabkan seseorang itu harus berpikir keras sehingga muncul rasa frustrasi dan stres

akan tugas yang didapatnya. Hal ini menyebabkan terhambatnya dalam proses pengerjaan tugas yang diberikan.

5. Mempunyai sifat pemarah

Penundaan sering kali terjadi ketika kita sedang merasakan marah baik itu kepada lingkungan sekitar atau pun marah pada dirinya sendirinya. Perasaan ingin marah ini biasanya timbul karena banyak tekanan seperti halnya banyak tugas-tugas yang harus dikerjakan, atau ada masalah lain yang menyebabkan seseorang itu marah dan berujung melakukan penundaan dalam pengerjaan tugasnya.

6. Tidak mampu berkata tidak

Ketika seseorang mempunyai ajakan dari teman sosialnya dan seseorang itu menganggap lebih menyenangkan sehingga ia tidak mampu mengatakan tidak terhadap ajakannya itu, karena itulah penundaan ini terjadi.

7. Senang bekerja dengan tekanan

Seseorang yang senang bekerja dengan tekanan ini cenderung mengerjakan tugasnya di akhir batas pengumpulan, yang mana seseorang ini lebih menyukai detik-detik terakhir sebagai kekuatan untuk mendapatkan banyak ide, namun hal ini bisa menyebabkan seseorang menerima masalah baru.

8. Tidak memiliki batas waktu

Tugas yang dikerjakan tanpa batas waktu ini cenderung akan mengakibatkan seseorang itu memiliki banyak waktu untuk mengerjakannya, ini berakibat pada proses penundaan pengerjaan.

9. Lebih memilih hal-hal kecil

Ketika seseorang yang mempunyai banyak hal-hal kecil yang harus ia kerjakan, maka penundaan ini pasti terjadi. Dari hal kecil ini seseorang sulit untuk memulai dan melakukan tugasnya, karena hal kecil ini juga tentunya akan menyita banyak waktu dan melakukan penundaan pengerjaan tugas yang pastinya itu penting dilakukan.

2.3.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi

Menurut Ghufon (Aditiya, 2020) Prokrastinasi dapat digambarkan sebagai sesuatu yang terukur dan dipahami dari ciri-ciri yang muncul yaitu:

1. Ketika dalam pengerjaan sesuatu baik itu dimulai ataupun dilakukan mengalami penundaan. Seseorang yang melakukan penundaan ini sebenarnya tahu bahwa tugas atau pekerjaannya itu harus segera diselesaikan dan akan tetap berpikir bahwa tugas dan pekerjaan itu berguna baginya.
2. Adanya keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya. Seseorang ini membutuhkan banyak waktu

untuk menyelesaikan tugasnya, dan kebanyakan waktunya dihabiskan untuk bersiap diri yang dilakukannya dengan berlebihan, dan melakukan hal yang sebenarnya kurang terlalu penting, tidak memperhitungkan setiap waktu yang ada. Dalam hal ini bisa menyebabkan kurang berhasilnya dalam penyelesaian tugasnya. Pengerjaan yang lambat menjadi salah satu dari ciri-ciri prokrastinasi yang dianggap menjadi poin penting dalam terjadinya prokrastinasi akademik.

3. Adanya pikiran bahwa seseorang itu kekurangan waktu untuk penyelesaian tugasnya. Dalam pengerjaan seorang yang melakukan prokrastinator ini sering kali mengalami hambatan dan kesulitan membagi waktu dan tetap berpikiran bahwa waktu yang diberikan itu kurang untuk menyelesaikan tugasnya. Ketika seorang prokrastinator sudah memiliki banyak rencana, namun karena rencana-rencana itu mengakibatkan terlambatnya dalam memenuhi tugasnya, ataupun dalam pengerjaan rencana itu masih tetap tidak dilakukan dan rencana itu hanya tinggal rencana. Dalam hal ini juga dapat menyebabkan kurang sesuainya antara waktu, niat, rencana dalam melakukan penyelesaian tugas atau pekerjaannya.

2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawati (2012) menjelaskan prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal ini timbul dari dalam diri sendiri dengan berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi yang terdiri dari faktor kondisi fisik dan kondisi psikologis.

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik ini ada kaitannya dengan kesehatan dari seseorang ituyang cenderung mengalami kelelahan yang dapat menyebabkan terjadinya proses penundaan. Hal ini timbul dari dalam diri seseorang yang tentunya akan berbeda dengan seseorang yang tidak mengalami kelelahan.

b. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis ini erat hubungannya dengan proses kepribadian seseorang yang juga bisa menyebabkan terjadinya proses prokrastinasi yang salah satunya adalah karena kurangnya kontrol diri individu.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini timbul dari luar diri seseorang yang berpengaruh terhadap kejadian prokrastinasi ini yang di

antaranya yaitu faktor dari cara asuh dari keluarga dan kondisi di sekitarnya.

a. Pola asuh dari orang tua

Kecenderungan ini dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi ini yaitu terlihat dari cara asuh otoriter dilakukan orang tua terhadap anaknya. Hal itu terjadi karena kebiasaan-kebiasaan yang diajarkan orang tua yang tentunya terus berkembang dan terjadilah prokrastinasi.

b. Kondisi lingkungan

Lingkungan dengan pengawasan yang buruk dikatakan dapat menjadi faktor terjadinya prokrastinasi, begitu pun lingkungan dengan tingkat pengawasan yang baik tentunya bisa meminimalisir karena adanya dorongan yang bisa menambah motivasi seseorang untuk mengerjakan tugas atau pekerjaannya.

2.3.6 Dampak Prokrastinasi Akademik

Bentuk penundaan yang dilakukan seorang prokrastinator tentunya tidak terlepas dari dampak yang timbulkan. Masalah-masalah akan terjadi ketika kita melakukan penundaan dalam tugas kita yang dapat mempengaruhi terhadap diri kita dan lingkungan kita. Menurut Burka & Yuen (2008) (dalam Jatikusumo, 2018) dampak prokrastinasi akademik terbagi menjadi dampak negatif dan dampak positif.

1. Dampak Negatif

Dampak negatif ialah dampak dari pengaruh yang kuat yang mendatangkan akibat negatif pada seorang individu. Adapun dampak negatif ini seperti timbulnya penyesalan karena menunda mengerjakan tugas, penyesalan karena banyak waktu yang terbuang sia-sia, selalu merasa salah, merasa ada ancaman dalam diri, menimbulkan keputusasaan, dan merasa ketidakpuasan terhadap tugas yang dikerjakannya.

2. Dampak Positif

Dampak positif ialah dampak yang berakibat baik pada individu seperti halnya perilaku prokrastinasi akademik akan mendapatkan informasi yang lebih karena banyak waktu yang digunakan untuk mencari sumber informasinya, dan meningkatkan motivasi dalam diri untuk mengerjakan tugas pada saat *deadline* pengumpulan tugas.

2.3.7 Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon & Rothblum (1984) (dalam Aditiya, 2020)(Solomon & Rothblum, 1984) menyebutkan area prokrastinasi akademik terbagi ke dalam beberapa bagian, yaitu:

1. Tugas membuat karangan dan membuat tugas lainnya seperti membuat tugas makalah dan laporan yang mengalami penundaan

2. Belajar ketika mau ujian, berkaitan dengan penundaan ketika belajar untuk ujian semester, ujian harian atau ujian yang lainnya.
3. Penundaan ketika ada tugas membaca referensi yang ada hubungannya dengan tugas-tugas akademik
4. Kewajiban administrasi berkaitan dengan penundaan terhadap tugas menyalin, mengisi kehadiran.
5. Adanya penundaan atau keterlambatan masuk kelas atau terlambat masuk jam pelajaran, praktikum, atau yang lainnya.
6. Penundaan terhadap kewajiban tugas akademik secara umum.

2.3.8 Teori Prokrastinasi Akademik

Ferrari (2018) menjelaskan pandangan teori prokrastinasi akademik yang di antaranya adalah:

1. Teori Psikodinamik

Dalam teori psikodinamik dipercaya bahwa pengalaman di masa lalu atau pengalaman ketika masa kanak-kanak dapat berpengaruh terhadap kognitif ketika memasuki usia dewasa seperti halnya seseorang yang mempunyai trauma di masa lalu. Contohnya, ketika seseorang di masa lalu mempunyai trauma terhadap tugas-tugasnya, maka ketika dewasa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi dalam menghadapi tugas yang sama. Seseorang akan terus mengingat setiap kegagalan yang telah terjadi ataupun akan

terus mengingat perasaan tidak menyenangkan di masa lalu dan berdampak pada keadaan mendatang dan menyebabkan seseorang itu mengulangnya (Ferrari dkk, 2018: 26).

2. Teori Behavioristik

Dalam teori behavioristik dipandang bahwa seseorang akan melakukan prokrastinasi karena proses pembelajaran yang dilakukan. Teori behavioristik ini melibatkan teori tentang penguatan perilaku (*reinforcement*). Ketika seseorang berhasil dalam mengerjakan tugasnya karena melakukan penundaan, maka seseorang itu akan cenderung melakukannya lagi. Keberhasilan yang pernah ia raih akan dijadikan sebagai kekuatan sehingga ia berpikiran ketika dia melakukan penundaan dan tetap berhasil maka ia akan melakukannya lagi. Perilaku yang mencerminkan prokrastinasi akademik ini akan muncul dalam kondisi-kondisi lingkungan tertentu. Seperti halnya dalam lingkungan yang kurang pengawasan maka hal ini akan berdampak terhadap seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ferrari dkk, 2018).

3. Kognitif dan Behavioral-kognitif

Teori ini berpendapat, prokrastinasi akademik ini akan terjadi karena faktor ketakutan irrasional dengan adanya masukan dalam diri pribadi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi ini cenderung sering memiliki rasa kurang yakin

terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam membuat atau menyelesaikan tugasnya dan hal ini akan berakibat terjadinya prokrastinasi akademik (Ferrari dkk, 2018).

2.3.9 Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

Pengukuran prokrastinasi akademik ini telah terdiri beberapa teknik yang sering digunakan yang di antaranya adalah:

1. *Procrastination Assesment Scale-Students* (PASS), alat ukur dari Solomon dan Rothblum (1984). Skala ukur diperuntukkan sebagai alat ukur perilaku prokrastinasi akademik dan frekuensi kognitif di kalangan mahasiswa.
2. *Tuckman's Procrastination Scale* (TPS), cara ukur dari Tuckman (1991). Skala ukur ini dikembangkan dalam menilai dan mengontrol kecenderungan para mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik ketika penyelesaian tugas akademik. Skala ini juga mengukur keyakinan-keyakinan seorang individu ketika melakukan penyelesaian tugas akademik dengan baik, kemampuan untuk menunda-nunda kebahagiaan, dan frekuensi ketika gagal dalam menyelesaikan tugas.
3. *Aitken's Procrastination Inventory* (API), alat ukur dari Aitken (1982). Skala ukur untuk melihat suatu kecenderungan dalam melakukan penundaan-penundaan dalam tugas menulis dan belajar ketika menjelang ujian.

Dalam penelitian peneliti menggunakan skala ukur *Tuckman's Procrastination Scale* (TPS) telah disusun berdasarkan 3 dimensi atau aspek yaitu, aspek membuang waktu, aspek menghindari tugas, dan aspek menyalahkan orang lain.

2.4 Kontrol Diri

2.4.1 Pengertian Kontrol Diri

Ghufron & Risnawati (2012) mengatakan kontrol diri sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang terhadap kepekaan untuk membaca dan mengartikan suatu kondisi, situasi dan lingkungan sekitarnya. Selain itu juga, terkait kemampuan dalam mengelola dan mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk penampilan diri ketika bersosialisasi, adanya kemampuan dalam mengendalikan perilaku seseorang, cenderung menarik perhatian, adanya harapan untuk mengubah diri sendiri agar sama dengan orang lain, ada rasa menyalahkan dan menyenangkan orang lain, dan memiliki kecenderungan dalam menaungi perasaan yang dimilikinya.

Kontrol diri tinggi tentunya lebih menggambarkan stimulus yang diberikan, dapat memilah atau mempertimbangkan tindakan-tindakan yang dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi yang tentunya tidak diharapkan. Sebaliknya, kontrol diri rendah akan mengakibatkan kesulitan pengarahan diri dan menyusun perilaku

yang dapat mengakibatkan seseorang itu cenderung melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas dan susah mengalihkan kepada kegiatan yang lebih menyenangkan (Ariyanto et al., 2019).

Dapat disimpulkan kontrol diri ialah suatu kemampuan seseorang dalam proses penyusunan, mengatur, membimbing, serta pengarahan segala kegiatan atau perilaku akan mengarah ke yang lebih positif dan merupakan potensi yang dimiliki individu dari segi proses kehidupan diri sendiri dalam menghadapi situasi dan kondisi-kondisi yang akan dialami di lingkungannya.

2.4.2 Ciri-Ciri Kontrol Diri

Berikut ciri-ciri kontrol diri menurut Goldfried (Queen, 2014), yaitu:

1. Adanya kemampuan untuk mengontrol setiap perilaku yaitu mampu membuat ketentuan dengan siapa yang menjadi pengendali situasi.
2. Adanya kemampuan untuk mengontrol keadaan atau situasi yang sedang terjadi, yaitu mampu dalam menghadapi keadaan yang tidak diharapkan dengan menjauhi dan mencegah dari keadaan tersebut.
3. Adanya kemampuan dalam mengantisipasi setiap kejadian atau peristiwa yang terjadi, yaitu mampu mengontrol dari berbagai pertimbangan sebagai cara untuk mengantisipasi keadaan yang tidak diharapkan terjadi.

4. Adanya kemampuan dalam penafsiran dari setiap peristiwa yang terjadi, yaitu mampu dalam hal menilai suatu kondisi dengan melihat dari sisi positifnya.
5. Adanya kemampuan dalam menerima dan mengambil keputusan, yaitu mampu memilih tindakan yang akan dilakukan dengan melihat pada nilai yang diyakini.

2.4.3 Jenis Kontrol Diri

Block & Block (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) mengatakan jenis-jenis kontrol diri ini dapat dibedakan sesuai kualitas pengontrolan diri yang di antaranya:

1. *Over control* yang merupakan pengendalian atau pengontrolan diri dari individu yang dianggap berlebihan yang dapat mengakibatkan seseorang itu tetap menahan diri ketika berinteraksi atau berhadapan langsung dengan situasi atau keadaan yang sedang terjadi.
2. *Under control* yang merupakan adanya kecenderungan seseorang dalam melakukan sesuatu tanpa perhitungan.
3. *Appropriate* yang merupakan pengendalian dari diri seseorang untuk meningkatkan pengendalian diri secara tepat.

2.4.4 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Adapun Teori dari Averill (1973) (Pitaloka, 2020) membagi kontrol diri ke dalam 3 aspek, yaitu aspek kontrol perilaku (*Behavioral control*), aspek kontrol pikiran (*cognitive control*), dan aspek kontrol keputusan (*decision control*).

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku ini ialah sikap kesiapsiagaan terhadap respon langsung yang menjadi pengaruh dan memodifikasi situasi dan kondisi yang kurang menyenangkan. Dalam pengaturan perilaku ini terdiri 2 komponen yaitu pengaturan dalam pelaksanaan (*regulated administration*), pengaturan dalam memodifikasi stimulus yang terjadi (*stimulus modifiability*).

Pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*) ialah suatu kemampuan seseorang dalam penentuan siapa yang menjadi pengendali kondisi yang terjadi apakah dirinya sendiri atau memang faktor dari luar diri seseorang. Ketika pengontrolan diri baik tentunya akan menggunakan kemampuan dirinya sebagai bentuk pengontrolan diri, sebaliknya jika pengontrolan diri itu buruk maka seseorang itu akan menggunakan pengontrolan diri dari luar dirinya sendiri.

Pengaturan stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melihat dan

mengetahui waktu stimulus yang tidak baik akan terjadi.

Adapun dalam hal ada beberapa cara sebagai pencegahan

2. Kontrol Pikiran (*Cognitive Control*)

Kontrol pikiran ini merupakan pengontrolan diri yang mengacu pada penafsiran dari setiap kejadian atau peristiwa yang akan menjadi masalah bagi dirinya. Kemampuan individu terhadap pengolahan informasi yang didapatkan namun tidak diharapkan dengan melakukan serangkaian cara seperti menilai kejadian yang terjadi sebagai sesuatu yang dianggap dapat menginterpretasi dari adaptasi psikologis dalam mengurangi tekanan yang terjadi. Kontrol pikiran ini dibagi lagi ke dalam 2 aspek yang terdiri dari mendapatkan berbagai informasi (*information gain*) dengan melakukan bentuk penilaian (*appraisal*). Dalam mendapatkan informasi terkait suatu kejadian tidak menyenangkan akan berakibat tidak baik, maka seseorang ini bisa mengantisipasi kejadian itu dengan mempertimbangkan segala sesuatunya. Adapun seseorang melakukan penilaian, ini berarti seorang individu sudah berusaha untuk menilai dari setiap sisi yang ada, dapat menilai dan memperhatikan dari sisi positif.

3. Kontrol Keputusan (*Decision Control*)

Kontrol keputusan ini diartikan sebagai kekuatan seseorang dalam memilah tindakan berdasarkan nilai yang di

yakininya. Ketika kontrol diri ini di miliki seorang individu, maka akan berdampak baik yang dapat menghadirkan kesempatan, pembebasan diri, dan memilah dari setiap tindakan yang memungkinkan akan terjadi. Adapun kontrol keputusan ini terbagi lagi ke dalam 2 aspek yang di antaranya adalah mengantisipasi peristiwa dan memilah tindakan. Dengan adanya antisipasi dari setiap peristiwa yang terjadi seorang individu akan mampu menahan dirinya. Dengan memilah tindakan yang akan di lakukan tentunya dapat membantu seorang individu untuk dapat menentukan pilihan dan keputusannya yang dianggap dapat berfungsi dengan baik karena memiliki kesempatan tersendiri untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan atau peristiwa yang akan terjadi.

(Aisy & Sugiyo, 2021)

2.4.5 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Gufron & Risnawati (2012) menyebutkan kontrol diri ini terdiri dari beberapa pengaruh dengan faktor-faktor yang di antaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam individu seseorang dengan salah satunya mampu berperan dalam penyebab kontrol diri ini ialah usia. Seiring berjalannya

usia dari mulai lahir akan berpengaruh terhadap kontrol diri seseorang. Peran orang tua akan sangat berpengaruh dari mulai cara mengasuh, cara orang tua mengajarkan ke anaknya, cara membagi waktu, cara disiplin, gaya berkomunikasi dengan orang lain, dan cara orang tua mengajarkan dalam mengekspresikan suatu kemarahan. Tentunya ini menjadi sangat berpengaruh kepada individu seseorang, ketika beranjak dewasa seorang individu hidup di masyarakat dengan pengalaman sosial yang baru dengan organisasi baru yang diikutinya. Seseorang ini akan belajar mandiri terhadap kekecewaan yang terjadi, adanya rasa kurang suka, mengalami kegagalan, sehingga timbul pengendalian diri dan ini akan terus berkembang terhadap kontrol dalam dirinya. Adapun faktor kognitif yang turut mempengaruhi kontrol diri ini ialah suatu proses dalam menggunakan pemikiran dan pengetahuan dalam mencapai proses untuk menilai cara atau strategi yang tepat yang tentunya sudah dipikirkan sebelumnya. Adapun seseorang dengan kemampuan pengontrolan diri ini diharapkan bisa dengan mudah memilah dan memanipulasi semua tingkah laku ada proses intelektual yang di alami seorang individu. Dapat dikatakan bahwa intelektual seseorang ini akan dipengaruhi oleh seberapa besar pengontrolan diri yang dimiliki seseorang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ialah segala faktor-faktor dari luar individu. Faktor eksternal dapat mempengaruhi individu ini ialah faktor dalam lingkungan dan faktor-faktor dari keluarga. Faktor lingkungan akan sangat berdampak pada proses pengontrolan diri seseorang. Faktor dari keluarga dapat menjadi pengaruh kontrol diri ini bermula dari sikap kedua orang tua ketika memberikan pendidikan pada anaknya. Ketika dari keluarga menerapkan sikap dan perilaku disiplin pada anaknya ini akan membentuk kepribadian yang dapat menjadikan anaknya mempunyai kepribadian yang baik, perilaku yang baik yang tentunya dapat mengendalikan dirinya sendiri. proses kedisiplinan yang diajarkan oleh orang tua ini akan mengembangkan proses pengontrolan diri dan *self directions* sehingga seseorang ini dapat bertanggung jawab atas perilaku atau tindakan yang dilakukannya.

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kontrol diri menurut Baumeister & Boden (1998) (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019) ini adalah:

1. Orang tua, kontrol diri ini terbukti dapat dipengaruhi karena hubungan dengan orang tuanya. Cara keluarga dalam memberikan didikan kepada anaknya berbeda-beda, adapun keluarga yang menerapkan didikan keras dan otoriter tentunya

akan sangat berpengaruh yang dapat menjadikan seorang anak ini kurang dalam pengendalian dirinya dan kurang peka terhadap peristiwa atau kejadian yang terjadi pada dirinya. Pola asuh orang tua ini sebaiknya menerapkan kemandirian sejak dini pada anaknya, memberikan kebebasan untuk menginterpretasikan kemampuan anaknya, memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, dan hal ini tentunya akan berdampak pada pengontrolan diri yang lebih baik.

2. Faktor budaya, hal ini erat kaitannya dengan budaya yang dianut dilingkungan tempat tinggalnya. Setiap lingkungan memiliki kebudayaan yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang yang tinggal dilingkungannya. Dalam setiap sesi kehidupan kita dituntut untuk bisa mengendalikan diri sendiri, tanpa orang lain kita tidak bisa hidup karena sebagai makhluk sosial yang tentunya saling bergantung satu sama lain. Ketika kita bersosialisasi dengan orang lain tentunya kita membutuhkan pengontrolan diri agar bisa sejalan dengan semestinya. Ketika kontrol diri kita baik tentunya akan baik pula dalam proses sosialisasi kita begitu pun sebaliknya. Dengan begitu dapat kita simpulkan bahwa pengontrolan diri ini tidak bisa terbentuk begitu saja, namun harus melewati proses-proses

yang panjang yang dapat menjadikan pengontrolan diri kita baik dan dapat melekat dalam diri.

Adapun faktor psikologis yang lain yang dikemukakan oleh (Sriyanti, 2012) ialah :

1. Pengabaian Fisik (*physical neglect*), dalam pengabaian fisik ini meliputi adanya kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan diri individu seperti makan, pakaian, dan rumah yang layak.
2. Pengabaian Emosi (*emotiona neglect*), dalam pengabaian emosi ini terdiri dari pengabaian perhatian, perawatan diri, kasih sayang, ataupun kurangnya penerimaan dan persetujuan.
3. Pengabaian Intelektual (*intellectual neglect*), yang meliputi gagalnya remaja dalam pengalaman-pengalaman yang miliknya yang menyebabkan seseorang ini berperilaku kurang baik.
4. Pengabaian Sosial (*social neglect*), terdiri dari kurangnya pengawasan dan aktivitas remaja, merasa kurang akan perhatian, akibat pergaulan yang kurang baik, dan gagalnya proses sosialisasi di lingkungannya.
5. Pengabaian Moral (*moral neglect*), berkaitan dengan adanya kegagalan terhadap pemberian nilai moral ataupun pendidikan moral yang baik.

2.4.6 Alat Ukur Kontrol Diri

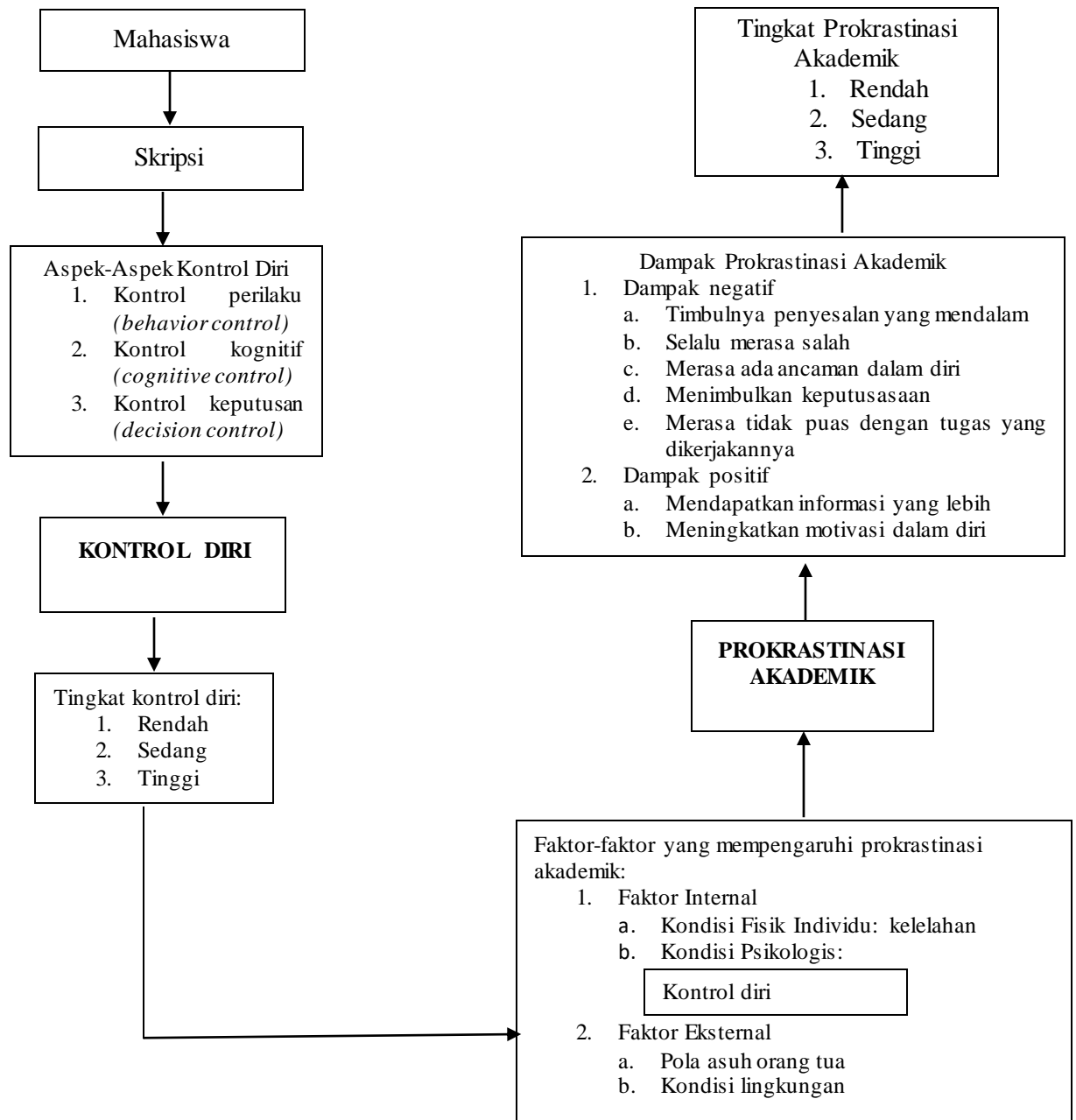
Pengukuran kontrol diri ini dikembangkan oleh beberapa ahli dan literatur terdahulu salah satunya dilakukan oleh Grasmick et al. (dalam Kamarea, 2018), pengukuran kontrol diri ini dirancang sebagai *The Grasmick et al. Self Control Scale*. Alat ukur ini ada 24 item dirancang dalam pengukuran kontrol diri pada orang dengan cukup umur yang terdiri dari enam komponen yang di antaranya adalah spontan, tugas-tugas sederhana, menilai risiko-risiko, aktifitas yang berhubungan dengan fisik, diri pribadi dan perasaan marah. Adapun (Tangney et al., 2004) (dalam Adani, 2018) mengembangkan 13 item yaitu *The Brief Self Control Scale* (BSCS). Alat ukur ini dikembangkan sebagai bentuk pengukuran kontrol diri di komunitas mahasiswa yang didasarkan pada lima dimensi yaitu, pengendalian terhadap pikiran atau konsentrasi, pengendalian emosi atau perasaan, pengendalian dorongan atau impuls, pengaturan perilaku dan kebiasaan yang terjadi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konsep teori (Averill, 1973) (dalam Pitaloka, 2020), item-item yang meliputi tiga aspek, yaitu aspek pengontrolan tingkah laku, aspek pengontrolan kognitif dan aspek pengaturan keputusan. Peneliti menggunakan konsep teori ini dikarenakan ada kaitannya dengan faktor pendukung perilaku menyimpang dan perilaku yang dapat menyebabkan kerusakan fisik dan mental. Peneliti juga merasa mudah dalam

penyesuaian item dan sampel penelitian, karena skala ukur ini memiliki item-item yang sudah terbagi di pembagian aspeknya. Dengan demikian, skala ukur ini di rasa cukup ideal jika digunakan pada populasi di lingkup mahasiswa.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber: Modifikasi dari teori Averill (Pitaloka, 2020) Ghufroon, M. N., & Risnawita, R. (2012), Burka & Yuen (Jatikusumo, 2018), Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021)