

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Grand Theory

Self-Regulation Theory yang dikemukakan oleh Baumeister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan komponen penting dalam mekanisme pengaturan diri (*self-regulation*), yang memungkinkan individu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang. Teori ini menekankan bahwa seseorang perlu menahan dorongan sesaat yang berpotensi mengganggu pencapaian tujuan melalui tiga aspek utama:

- 1) Pengendalian Perilaku (*Behavioral Control*): Kemampuan untuk mengarahkan tindakan sesuai tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Pengendalian Kognitif (*Cognitive Control*): Kemampuan menjaga fokus dan mengatur pola pikir agar tidak mudah terdistraksi.
- 3) Pengendalian Emosi (*Emotional Control*): Kemampuan mengelola emosi agar tidak mengganggu pengambilan keputusan.

Salah satu konsep penting dalam teori ini adalah *ego depletion*, yang diperkenalkan oleh Baumeister et al. (2007). Konsep ini menyatakan bahwa kemampuan *self-control* dapat berkurang jika digunakan secara terus-menerus, seperti otot yang mengalami kelelahan. Sebagai contoh, mahasiswa yang terus berusaha menghindari distraksi media sosial agar tetap fokus belajar, pada akhirnya dapat merasa lelah dan kehilangan kendali. Menurut Duckworth, Gendler, dan Gross (2016), *self-control* juga melibatkan kemampuan menunda kepuasan sesaat demi kepentingan masa depan, dan keterampilan ini bisa ditingkatkan melalui strategi pengelolaan lingkungan atau teknik pengalihan perhatian. Fungsi eksekutif otak seperti perencanaan, fokus, manajemen waktu, dan pengambilan keputusan turut memengaruhi kemampuan *self-control*. Mahasiswa dengan fungsi eksekutif yang baik cenderung memiliki tingkat *self-control* yang lebih tinggi dan mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu (McClelland et al., 2017).

Penelitian oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi memiliki capaian akademik yang lebih baik, hubungan sosial yang sehat, dan lebih sedikit kecenderungan mengambil keputusan yang berisiko. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-control* rendah lebih rentan terhadap impulsivitas dan kebiasaan menunda tugas. *Temporal Motivation Theory* (TMT) yang dikembangkan oleh Steel dan König (2006) memberikan penjelasan lain mengenai prokrastinasi, yakni sebagai hasil dari kecenderungan individu memilih kepuasan jangka pendek dibandingkan manfaat jangka panjang. Teori ini menggabungkan unsur-unsur dari berbagai teori motivasi dan keputusan, dan menyebutkan empat faktor utama penyebab prokrastinasi:

1. *Expectancy* (Ekspektasi): Tingkat keyakinan bahwa tugas dapat diselesaikan dengan baik.
2. *Value* (Nilai): Seberapa penting atau menariknya tugas tersebut bagi individu.
3. *Delay* (Penundaan): Jarak waktu antara saat ini dan tenggat tugas.
4. *Impulsivity* (Impulsivitas): Kecenderungan memilih kesenangan sesaat daripada hasil jangka panjang.

Lebih lanjut, Muhid dalam Saija dkk. (2020) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek personal yang memengaruhi kecenderungan seseorang dalam melakukan prokrastinasi, yaitu:

1. *Self-Control*: Kemampuan mengontrol emosi, dorongan, dan perilaku untuk mencapai tujuan.
2. *Self-Conscious*: Kesadaran akan diri sendiri dan tindakan yang dilakukan.
3. *Self-Esteem*: Penilaian individu terhadap harga diri dan kemampuan dirinya.
4. *Self-Efficacy*: Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

5. *Social Anxiety* : Kecemasan yang timbul akibat interaksi sosial atau penilaian dari orang lain.

Mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi biasanya lebih terorganisir, mampu menyusun jadwal belajar, menghindari gangguan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* rendah cenderung mudah terdistraksi dan menunda pekerjaan akademik, yang pada akhirnya berdampak pada tingginya tingkat prokrastinasi. *Self-Regulation Theory* menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu menahan diri dari distraksi dan tetap fokus pada tujuan. Sementara itu, *Temporal Motivation Theory* menekankan bahwa prokrastinasi muncul karena preferensi terhadap kesenangan jangka pendek, terutama saat tugas dianggap tidak menarik atau masih jauh tenggat waktunya.

Prokrastinasi akademik sendiri diartikan sebagai penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, yang sering kali menimbulkan rasa bersalah dan stres. Sirois, Melia-Gordon, dan Pychyl (2019) menegaskan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan kemalasan, tetapi juga merupakan bentuk kegagalan regulasi emosi dan kontrol diri. Mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi negatif seperti kecemasan atau takut gagal sering kali menggunakan penundaan sebagai mekanisme pelarian yang tidak adaptif. Kurangnya keseimbangan antara dorongan menunda tugas dan kemampuan kontrol diri dapat berdampak buruk terhadap pencapaian akademik. Oleh karena itu, penguatan *self-control* melalui strategi regulasi diri dan manajemen waktu yang efektif sangat penting untuk membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas belajar.

2.2 Penelitian sebelumnya

Penelitian oleh Fazaiz Khoirotn Chisan dan Miftakhul Jannah (2021) berjudul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas" dilakukan pada 646 siswa SMA, dengan 274 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan

instrumen berupa skala kontrol diri dari Lindner dan skala prokrastinasi akademik dari McCloskey. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas.

Studi selanjutnya oleh Rahayu Dewany dan rekan-rekannya (2023) berjudul "Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa" dilakukan di SMKN 3 Padang dengan total populasi 804 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 267 siswa kelas X dan XI menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, instrumen yang digunakan berupa angket *self-control* dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-control* memberikan pengaruh sebesar 36,7% terhadap prokrastinasi akademik. Siswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan menunda tugas yang lebih rendah.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Dinie Thara Azhari dan Yulidar Ibrahim (2019) dengan judul "*Self-Control of Students Who Tend to Academic Procrastination*". Penelitian dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sumbar Pariaman, melibatkan 434 mahasiswa dengan sampel 209 orang yang dipilih melalui simple random sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan angket *self-control* sebagai instrumen. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* rendah lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi, terutama pada aspek pengendalian perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan.

Zahra dan Puspitasari (2021) juga melakukan penelitian berjudul "Hubungan antara *Self-Control* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 120 responden. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan *self-control* tinggi cenderung lebih disiplin dan jarang menunda penyelesaian tugas. Penelitian oleh Nugroho dan Prasetyo (2020) yang dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang mengangkat judul

"Peran Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". Menggunakan teknik analisis regresi, ditemukan bahwa *self-control* menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sebesar 41,2% terhadap variabel tersebut.

Selain itu, Putri dan Hasibuan (2021) meneliti mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan penyelesaian tugas secara tepat waktu. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengembangan kemampuan *self-control* guna meningkatkan efektivitas belajar dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

2.3 Mahasiswa Keperawatan

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut Sarwono (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016), mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar dalam perguruan tinggi dan umumnya berada pada rentang usia 18-30 tahun. Knopfemarcher menyatakan bahwa mahasiswa merupakan calon sarjana yang aktif dalam kegiatan akademik di perguruan tinggi, dengan tujuan menjadi individu intelektual. Siswoyo juga menegaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, yang diharapkan memiliki kecerdasan dalam berpikir dan bertindak. Ciri utama mahasiswa adalah kemampuan berpikir kritis serta kecepatan dan ketepatan dalam bertindak sebagai bagian dari sifat intelektual.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, untuk menempuh pendidikan tinggi dengan tujuan memperoleh gelar akademik.

Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di

perguruan tinggi, dengan tujuan memperoleh gelar akademik. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berpikir kritis, mengambil keputusan secara tepat, dan mampu berkontribusi dalam pengembangan ilmu serta masyarakat.

2.3.2 Posisi dan Peran Mahasiswa

Gafur (2015) menyebutkan bahwa ada lima peran mahasiswa, sebagai berikut:

- 1) *Direct Of Change*, karena banyaknya sumber daya manusia, mahasiswa dapat berubah langsung.
- 2) *Agent Of Change*, mahasiswa adalah sebagai agen perubahan, yang dimana sumber melakukan perubahan.
- 3) *Iron Stock*, SDM dari mahasiswa tidak akan pernah habis.
- 4) *Moral Force*, mahasiswa itu adalah sekelompok manusia yang memiliki moral baik.
- 5) *Social Control*, mahasiswa itu sebagai pengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat.

Namun secara umum, ada 3 peranan dan fungsi yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu:

- 1) Peran Moral: Mahasiswa harus mampu menjalani kehidupan perkuliahan dengan tanggung jawab moral, menjunjung tinggi etika dan nilai-nilai kehidupan sosial.
- 2) Peran Sosial: Mahasiswa dituntut untuk berkontribusi tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga bagi masyarakat di sekitarnya.
- 3) Peran Intelektual: Sebagai insan akademis, mahasiswa diharapkan mengembangkan kemampuan intelektual untuk memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan melalui ilmu pengetahuan.

2.3.3 Pengertian Keperawatan

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 38 Tahun 2014, keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan yang diberikan kepada individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat dalam kondisi sehat maupun sakit. Pelayanan ini dilakukan oleh perawat melalui proses keperawatan yang sistematis dan profesional. Budiono (2016) menambahkan bahwa perawat adalah individu yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan, baik di dalam maupun luar negeri, yang diakui secara hukum dan memiliki kewenangan untuk melakukan praktik keperawatan sesuai peraturan perundang-undangan.

2.3.4 Jenis Perawat

Sumijatun (2018) dalam buku “Sejarah dan Profesi Keperawatan Seri Buku Ajar”, menyatakan jenis perawat dapat di bedakan menjadi :

- 1) Perawat Vokasional, adalah seseorang yang mempunyai kewenangan untuk melakukan praktik dengan batasan tertentu di bawah supervisi langsung. Perawat vokasional adalah seseorang yang mempunyai kewenangan untuk melakukan praktik dengan batasan tertentu di bawah supervisi langsung.
- 2) Perawat Professional, adalah tenaga profesional yang mandiri, bekerja secara otonom dan berkolaborasi dengan yang lain dan telah menyelesaikan program pendidikan profesi keperawatan, terdiri dari ners generalis, ners spesialis dan ners konsultan. Jika telah lulus uji kompetensi yang dilakukan oleh badan regulatori yang bersifat otonom, selanjutnya disebut Registered Nurse (RN).
- 3) Ners, adalah seseorang yang telah menyelesaikan program pendidikan sarjana di tambah dengan pendidikan profesi (Ners).
- 4) Ners Spesialis, adalah seseorang yang telah menyelesaikan program pendidikan pasca sarjana (S2) dan atau ditambah pendidikan spesialis keperawatan.

- 5) Ners Konsultan, adalah seseorang yang telah menyelesaikan program pendidikan pasca sarjana (S3) dan atau ditambah dengan pendidikan spesialis keperawatan.

2.3.5 Tugas dan Wewenang Keperawatan

Kewenangan perawat dalam menjalankan tugas dan profesinya secara prinsip diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI No.1293/Menkes/SK/XI/2001 tentang Registrasi dan Praktik Perawat. Keputusan Menteri ini sebagai peraturan teknis yang diamanatkan UU Kesehatan Tahun 1992 dan peraturan pelaksanaan dari Peraturan Pemerintah No. 32 Tahun 1996 tentang Tenaga Kesehatan. Dalam Peraturan Pemerintah No. 32 Tahun 1996 tersebut dijabarkan bahwa perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang memiliki kewenangan dan fungsi khusus yang berbeda dengan tenaga Kesehatan lain. Dengan demikian sebagai peraturan pelaksana, Keputusan ini merupakan norma yuridis yang mengikat perawat dalam menjalankan profesinya, terutama yang dilakukan di rumah sakit (Setiani, 2018) dalam buku “Sejarah dan Profesi Keperawatan Seri Buku Ajar”.

Dalam menjalankan profesinya perawat tidak terlepas dari Batasan kewenangan yang dimilikinya karena kewenangan merupakan syarat utama dalam melakukan suatu tindakan medis. Pasal 15 Kepmenkes RI No. 1293/Menkes / SK/XI/2001 menyebutkan batasan kewenangan tersebut yaitu: 1) Melaksanakan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, melaksanakan tindakan keperawatan dan evaluasi keperawatan; 2) tindakan perawat sebagai mana dimaksud meliputi intervensi keperawatan, observasi keperawatan, pendidikan, dan konseling kesehatan; 3) dalam melaksanakan asuhan keperawatan sebagaimana dimaksud harus sesuai dengan standar asuhan keperawatan yang ditetapkan oleh organisasi profesi; 4) pelayanan tindakan medik hanya dapat dilakukan berdasarkan perintah tertulis dari dokter.

Dalam menjalankan kewenangan tersebut, ada kewajiban yang patut diingat oleh perawat. Kewajiban tersebut terdapat dalam pasal 16 yaitu: 1) menghormati hak pasien; 2) merujuk kasus yang tidak dapat ditangani; 3) menyimpan rahasia sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku; 4) memberikan informasi; 5) meminta persetujuan tindakan yang akan dilakukan; 6) melakukan catatan perawatan dengan baik.

Meskipun demikian ada pengecualian terhadap kewenangan yang telah dilandaskan pada pasal 15 tersebut. Pengecualian tersebut jelas dimaksudkan untuk memberikan perlindungan hukum yang lebih luas terhadap penyelenggaraan dan pelayanan kesehatan yang dilakukan seorang perawat. Ketentuan tentang pengecualian tersebut terdapat dalam Pasal 20 yakni: 1) dalam keadaan darurat yang mengancam jiwa seseorang/pasien, perawat berwenang untuk melakukan pelayanan kesehatan diluar kewenangannya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15; 2) pelayanan dalam keadaan darurat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditujukan untuk penyelamatan jiwa. Pengaturan kewenangan perawat tersebut lebih lanjut dijelaskan dalam Petunjuk Pelaksana Kepmenkes RI No. 1239/Menkes/2001 yang merupakan suatu pedoman untuk melaksanakan registrasi praktik keperawatan. Pada petunjuk pelaksanaan tersebut disebutkan bahwa kewenangan perawat adalah melakukan asuhan keperawatan yang meliputi kondisi sehat dan sakit yang mencakup; asuhan keperawatan pada perinatal, asuhan keperawatan pada neonatal, asuhan keperawatan pada anak, asuhan keperawatan pada dewasa, dan asuhan keperawatan pada maternitas.

2.4 Prokrastinasi Akademik

2.4.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ghufron (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau

“menunda sampai hari berikutnya”. Hal ini sejalan dengan pendapat Tuckman & Sexton (dalam Tuckman, 1990) yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai ketidakmampuan pengaturan diri yang mengakibatkan kecenderungan untuk menunda atau benar-benar menghindari kegiatan di bawah kendali seseorang.

Prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufon & Risnawita, 2016). Ghufon dan Risnawita (2016) juga menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi sesuatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Steel (2019) menyebutkan bahwa Prokrastinasi akademik adalah tindakan sengaja menunda tugas-tugas akademik dalam jangka waktu tertentu.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda atau menghindari tugas-tugas akademik yang penting. Fenomena ini cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang dan tinggi (Sirois et al., 2019).

Temporal Motivation Theory (Steel, 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul karena preferensi terhadap kepuasan instan dibandingkan manfaat jangka panjang dari menyelesaikan tugas. Mahasiswa dengan *self-control* rendah lebih mudah tergoda menunda tugas karena sulit mengendalikan dorongan internal dan gangguan eksternal.

Penelitian oleh Sirois et al. (2019) juga menegaskan bahwa prokrastinator cenderung mengalami kecemasan dan rasa bersalah yang

dapat menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis. Selain itu,

Dari beberapa uraian diatas,dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya diselesaikan, baik dengan alasan tertentu maupun tanpa alasan yang jelas.

2.4.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Ghufron dan Risnawita (2016) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yaitu internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu dalam mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang. Wulan dalam (Ghufron & Risnawita, 2016).

b. Kondisi psikologis individu

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Ferrari dalam Ghufron & Risnawita, 2016).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufon & Risnawita, 2016) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan Otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Millgram, dalam Ghufon & Risnawita, 2016). Ghufon (dalam Ghufon & Risnawita, 2016) juga menambahkan tingkat level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berasal dari kondisi internal seperti kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (rasa malas, sifat perfeksionis, takut akan gagal, dan tingkat efikasi diri yang rendah). Hal ini sejalan dengan Rusniyanti (2021) yang menyebutkan bahwa rendahnya motivasi belajar sering kali disebabkan oleh tingginya tingkat malas.

Ferrari dalam Khomariyah (2016) menyatakan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, dan di kategorikan menjadi dua yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*, (1) faktor *internal*; adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, factor tersebut meliputi kondisi fisik dan psikologis dari individu. Orang yang termotivasi rendah cenderung akan melakukan prokrastinasi dibanding dengan orang yang memotivasinya tinggi, berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek lain pada individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi yaitu rendahnya kontrol diri individu tersebut, (2) faktor *eksternal*; adalah faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor tersebut berupa faktor status ekonomi sosial, keluarga atau pola asuh orangtua, *peer group*, sibuk bekerja.

Berdasarkan pemaparan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* mencakup kondisi fisik, seperti kelelahan, dan kondisi psikologis, termasuk motivasi yang rendah dan sifat perfeksionis. Sedangkan, faktor *eksternal* meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan, di mana pengasuhan otoriter cenderung meningkatkan prokrastinasi.

2.4.3 Ciri-ciri Prokrastinasi

Burka dan Yuen (dalam Triyono dan Khairi, 2018) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi akademik antara lain:

- a) Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya
- b) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang
- c) Menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah
- d) Terus mengulang perilaku prokrastinasi

- e) Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

2.4.4 Aspek-aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik

Milgram dalam Ghuftron & Risnawinta (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, yaitu:

- 1) Perilaku menunda yang terjadi terus menerus

Prokrastinator cenderung terus menerus menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya sehingga tanpa sadar waktu yang mereka miliki semakin menipis dan akhirnya habis.

- 2) Memberikan hasil yang tidak memuaskan

Siswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda, lebih lambat untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang mengakibatkan siswa akan tergesa-gesa sehingga mengakibatkan hasilnya tidak maksimal.

- 3) Melibatkan tugas dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu hal yang penting.

Prokrastinator menunda untuk mengerjakan tugasnya, walaupun prokrastinator tau bahwa mengerjakan tugas merupakan suatu yang penting. Procrastinator malah lebih memilih untuk mengerjakan tugas lain yang kurang penting namun mempersepsikannya sebagai suatu tugas yang penting dan harus diselesaikan terlebih dahulu.

- 4) Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung merasakan perasaan cemas, rasa bersalah, dan rasa ingin menyerah karena individu sadar tugas yang seharusnya segera diselesaikan belum dikerjakan.

Berdasarkan pemaparan diatas,dapat disimpulakn bahwa aspek-aspek Prokrastinasi akademik, menurut Milgram dalam Ghuftron & Risnawita (2016), ditandai oleh empat aspek: menunda tugas secara terus-

menerus, menghasilkan hasil yang tidak memuaskan, mengerjakan hal yang kurang penting meskipun menyadari pentingnya tugas, dan menciptakan emosi negatif seperti kecemasan dan rasa bersalah. Semua ini berdampak buruk pada kinerja akademik dan kesejahteraan emosional.

2.4.5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Dampak dari prokrastinasi akademik melibatkan penurunan nilai dan kesulitan menghadapi tugas-tugas akademik lainnya. Selain itu, peserta didik juga dapat mengalami perasaan cemas, gelisah, takut, panik, sedih, kesulitan tidur, sakit kepala, detak jantung yang meningkat, serta terus-menerus menilai diri mereka sebagai orang yang gagal (Indrawati et al., 2022).

(Consina, 2024) menyatakan bahwa dampak negatif dari prokrastinasi yaitu:

- a) Menurunnya Produktivitas: Prokrastinasi menyebabkan tugas menumpuk, melewatkan tenggat waktu, dan meningkatkan stres, yang akhirnya mengganggu kinerja serta kualitas hidup.
- b) Dampak Emosional: Kebiasaan menunda-nunda dapat menimbulkan perasaan bersalah, cemas, hingga berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.
- c) Gangguan Hubungan Sosial: Terlalu sibuk menunda pekerjaan dapat mengurangi waktu untuk bersosialisasi, yang bisa menyebabkan rasa kesepian dan isolasi sosial.
- d) Masalah Finansial dan Karier: Menunda pembayaran atau pengelolaan keuangan dapat menyebabkan kesulitan ekonomi, sementara dalam dunia kerja, prokrastinasi bisa menghambat kemajuan karier akibat ketidakmampuan memenuhi ekspektasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, emosional, sosial, serta finansial dan karier. Dalam akademik, prokrastinasi dapat menurunkan prestasi dan meningkatkan stres. Secara emosional, kebiasaan ini memicu kecemasan, perasaan bersalah, serta risiko gangguan mental.

Dari sisi sosial, prokrastinasi dapat menyebabkan isolasi akibat kurangnya interaksi. Sementara itu, dalam aspek finansial dan karier, keterlambatan dalam mengelola tugas dan tanggung jawab dapat menghambat perkembangan ekonomi serta profesional.

2.4.6 Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, berbagai upaya telah diidentifikasi dalam literatur untuk mengurangi kecenderungan menunda tugas ini.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pelatihan manajemen waktu dan pengembangan kebiasaan belajar yang efektif. Mahasiswa yang mampu mengatur jadwal belajar secara konsisten dan realistis cenderung lebih sedikit mengalami prokrastinasi (Sadi & Uyar, 2020). Pelatihan ini juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan regulasi emosi, seperti *mindfulness* dan *strategi coping adaptif*, yang terbukti mampu membantu individu menghadapi tekanan akademik dengan lebih konstruktif (Morosanova, Fomina, & Bondarenko, 2017).

Selain intervensi pada tingkat individu, dukungan dari lingkungan sekitar juga sangat penting. Dosen dan institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam menciptakan atmosfer akademik yang mendukung, salah satunya melalui layanan bimbingan akademik dan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa. Kebijakan kampus yang inklusif terhadap

kebutuhan psikologis mahasiswa dapat menjadi bentuk intervensi sistemik yang efektif (Steel, 2017).

Di samping itu, dukungan dari keluarga yang bersifat suportif dan memahami tantangan akademik mahasiswa juga turut membantu mengurangi tingkat prokrastinasi. Keluarga yang mampu memberikan dorongan positif dan membantu mahasiswa dalam mengelola waktu serta emosi berkontribusi pada peningkatan *self-control* dan pengurangan stres akademik (Steel, 2017).

Tidak kalah penting adalah peran mahasiswa itu sendiri dalam mengembangkan kesadaran diri terhadap pentingnya disiplin dan motivasi intrinsik. Mahasiswa yang memiliki pemahaman tentang dampak negatif dari prokrastinasi cenderung lebih mampu mengontrol perilaku mereka dan berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu. Pendidikan karakter dan pelatihan regulasi diri yang berkelanjutan menjadi kunci dalam membentuk pola perilaku yang bertanggung jawab (Sadi & Uyar, 2020).

Dengan demikian, prokrastinasi akademik sebaiknya dipandang sebagai isu yang perlu ditangani secara kolaboratif melalui pendekatan dari berbagai pihak, baik dari institusi pendidikan, keluarga, maupun mahasiswa itu sendiri.

2.5 Self-Control

2.5.1 Pengertian Self-Control

Self-Control adalah gabungan kata dari kata *self* dan *control* yang mana dalam Kamus dijelaskan bahwa kata *Self* berarti diri dan *Control* berarti Kontrol. Sehingga *Self-Control* memiliki arti Kontrol diri. Menurut Yusuf Blegur, *Self-Control* atau kontrol diri adalah kondisi emosional yang berguna bagi peserta didik dalam menata dan mengelola keadaan emosi secara seimbang agar tidak menyebabkan konflik yang berlebihan dan tidak berujung.

Menurut Goldfried dan Merbaum arti *Self Control* yaitu kemampuan individu untuk dapat membawa individu ke dalam hal positif. Baik itu mengatur mengarahkan menyusun maupun membimbing dirinya sendiri. Dalam hal ini Individu harus dapat mengontrol dirinya kedalam hal positif seperti berperilaku positif, mengendalikan diri berperilaku negatif, dan mengubah perilaku menjadi lebih baik lagi sesuai dengan yang diinginkan.

Mudalifah & Madhuri (2019), *Self-control* merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah pemikiran, emosi, dorongan, godaan, dan perilaku yang tidak diinginkan (perilaku negatif) sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dorongan, godaan, atau perilaku negatif yang dimaksud adalah prokrastinasi akademik. Clara dkk (2017) mengatakan *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri untuk tidak bertindak demikian.

Self-control merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat tinggalnya. Chairunnisa & Sahputra (2019).

Pradnyaswari & Susilawati (2019) mengatakan *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengontrol Kontrol diri merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh individu (Putri dkk, 2017).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa self-control adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan diri agar tetap berada dalam perilaku positif serta menghindari tindakan yang tidak diinginkan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan reaksi emosional,

mengelola dorongan, serta menyusun strategi dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Selain itu, *self-control* berperan penting dalam menekan perilaku negatif, seperti prokrastinasi akademik, sehingga individu dapat mencapai konsekuensi yang lebih positif dan meningkatkan kualitas hidupnya. Duckworth et al. (2019) menyatakan bahwa *self-control* sangat berkaitan erat dengan pencapaian akademik, karena individu yang memiliki tingkat *self-control* tinggi cenderung mampu menunda kepuasan sesaat demi pencapaian yang lebih besar di masa depan. Morosanova et al. (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung kesulitan mengelola dorongan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau membosankan, sehingga lebih mudah terjebak dalam perilaku menunda tugas.

2.5.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self-Control

Hurlock (dalam Azalia dkk, 2019) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-control* antara lain :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi *self-control* seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.

Apabila orangtua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orang tua bersikap

konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila melakukan perbuatan yang menyimpang dari aturan yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak, akan menjadi kontrol bagi dirinya. Teladan dan contoh sangat penting, orangtua yang tidak mampu dan tidak mau mengontrol emosi terhadap anak akan semakin memperburuk keadaan.

Self control sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang dijelaskan oleh Duckworth et al. (dalam Chisan & Jannah, 2021), faktor yang mempengaruhi self control yaitu:

1. Faktor Emosional

Faktor emosional dalam mencapai sebuah tujuan perlu adanya motivasi yang kuat dari dalam diri siswa serta dibutuhkannya kesabaran untuk dapat mencapai tujuan tersebut dengan menghilangkan berbagai kecemasan-kecemasan yang datang. Perilaku yang muncul pada remaja tergantung pada motivasi dan regulasi emosi.

2. Faktor Konstektual

Faktor kontekstual yaitu kondisi yang sedang dihadapi oleh siswa ketika belajar akan sangat berpengaruh pada pengendalian diri yang dimilikinya. Sering kali hal ini dijumpai dalam bentuk fasilitas pendukung pada saat belajar; dan faktor lingkungan, adanya teman yang memiliki tujuan yang sama, guru dan orang tua yang selalu mendukung dalam proses belajar sangat berperan aktif untuk memunculkan kontrol diri yang baik.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-control* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia dan kematangan psikologis, di mana semakin bertambahnya usia dan tingkat kedewasaan seseorang, semakin baik kemampuannya

dalam mengendalikan diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, di mana pola asuh orang tua yang disiplin dan konsisten dapat membantu individu mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Selain itu, faktor emosional seperti motivasi dan regulasi emosi berperan penting dalam membentuk self-control, terutama dalam mencapai tujuan. Faktor kontekstual, seperti kondisi belajar, dukungan dari teman, guru, dan orang tua, juga turut memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

2.5.3 Jenis-jenis *Self-Control*

Menurut Ghufron dan Risnawati ada 3 jenis *Self-Control* berdasarkan kualitasnya yaitu:

- 1) *Over Control* yaitu pengendalian diri yang dilakukan dengan berlebihan sehingga dapat menyebabkan diri menahan melakukan sesuatu
- 2) *Under Control* yaitu pengendalian diri yang dilakukan dengan melepas impuls dengan bebas tanpa ada pertimbangan
- 3) *Appropriate Control* yaitu pengendalian diri yang dilakukan dengan mengendalikan impuls secara tepat.

2.5.4 Aspek dan Indicator *Self-Control*

Averill (Harahap, 2017) menjelaskan tiga aspek dalam kontrol diri diantaranya yaitu :

- a) Kontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan mengontrol perilaku atau menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Seseorang yang memiliki kontrol diri akan mampu mengendalikan perilakunya sendiri, tetapi jika mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan menggunakan sumber eksternal.
- b) Kontrol kognitif, yaitu merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dan menangani informasi yang tidak diinginkan. Ini

termasuk menilai kemampuan mereka untuk memasukkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan atau mengadaptasi.

- c) Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam pengambilan keputusan akan berfungsi dengan adanya kesempatan, kebebasan, atau peluang bagi individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan. Oleh karena itu, aspek yang diukur adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku dan kemampuan untuk mengambil keputusan.

2.5.5 Fungsi Self-Control

Fungsi *self-control* menurut Lilik Sriyanti :

- a. Individu dengan orang, maksudnya dalam hal ini seseorang yang memiliki *Self-Control* yang baik cenderung lebih fokus memperhatikan kebutuhannya dari pada orang lain sehingga jika mereka terlalu banyak dalam meperhatikan kebutuhan orang lain maka mereka akan cenderung mengabaikan kebutuhan mereka sendiri.
- b. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya maksudnya seorang individu dapat membatasi keinginannya diatas keinginan orang lain dan dapat memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menuangkan aspiranya.
- c. Membatasi untuk bertindak laku negative maksudnya dengan *Self-Control* dapat membantu individu untuk menahan diri meraka agar tidak berbuat negative yang tidak sesuai dengan norma dan aturan yang ada seperti membolos sekolah, bermalas-malasan belajar dll.
- d. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang. Maksudnya dengan adanya *Self-Control* dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai kebutuhan atau tidak berlebihan. Contohnya makan 3 kali sehari, membawa uang saku secukupnya, jajan secukupnya.

2.5.6 Pengembangan *Self-Control* pada Mahasiswa

Pengembangan *self-control* dapat dilakukan melalui berbagai strategi. Morosanova, Fomina, dan Bondarenko (2017) menegaskan bahwa pelatihan manajemen waktu dan pengembangan kebiasaan belajar yang konsisten merupakan komponen penting dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Selain itu, praktik *mindfulness* dan *coping strategies* adaptif juga berperan dalam regulasi emosi yang efektif, sehingga dapat memperkuat *self-control*. Penelitian oleh Sadi dan Uyar (2020) mengungkapkan bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik dan meningkatkan kepuasan dalam kehidupan akademik.

Namun, kemampuan ini tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan dukungan yang tersedia. Menurut McClelland et al. (2018), lingkungan belajar yang positif dan intervensi sosial-emosional dapat memperkuat keterampilan regulasi diri, termasuk *self-control*. Hal ini penting karena lingkungan yang suportif dapat membantu mahasiswa mempertahankan fokus dan mengelola stres yang timbul akibat tuntutan akademik.

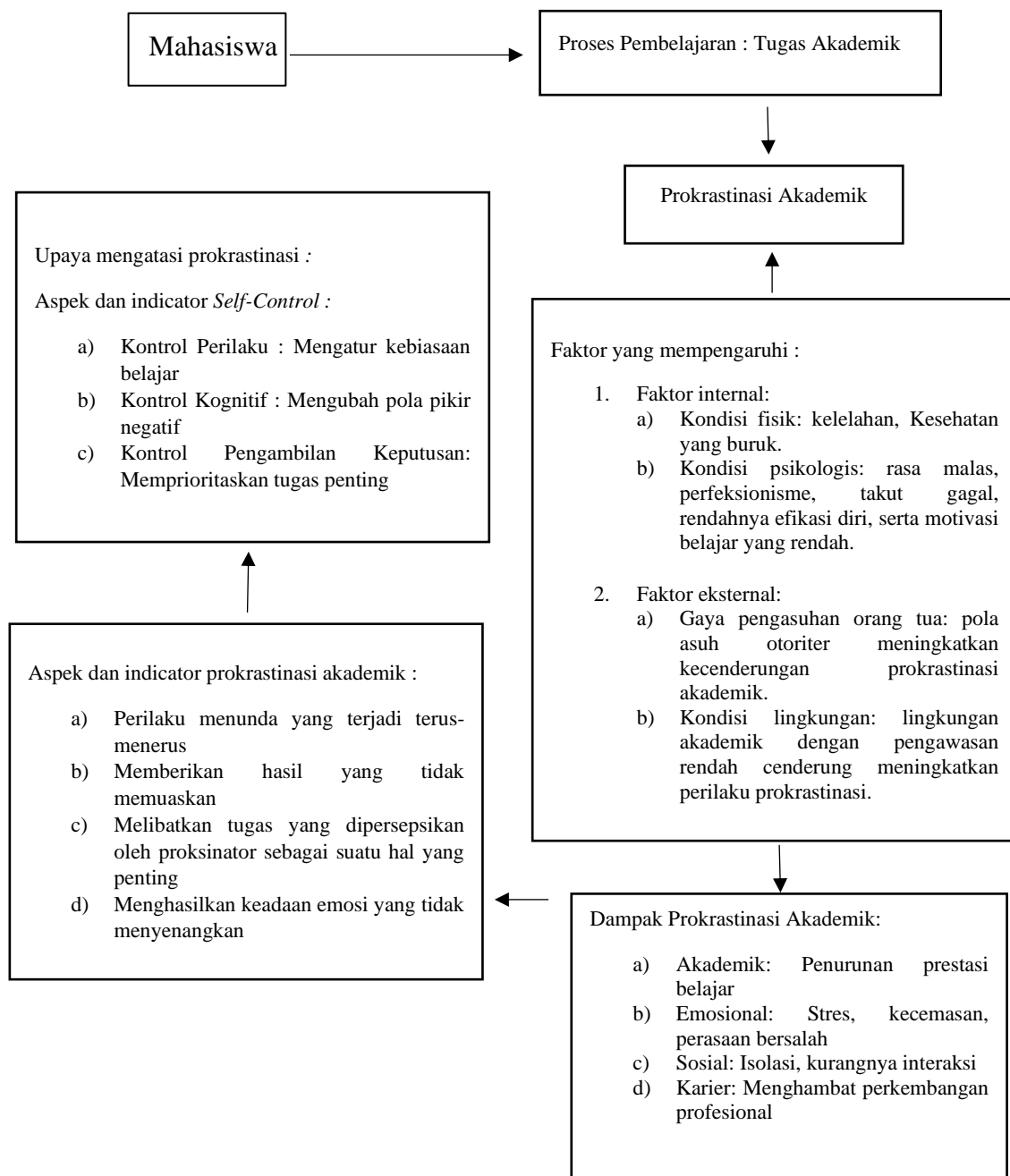
Selain itu, Lee dan Kim (2019) menegaskan pentingnya layanan bimbingan akademik dan konseling psikologis yang rutin dan berkualitas dalam meningkatkan motivasi serta kemampuan manajemen diri mahasiswa. Layanan ini membantu mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping adaptif dan manajemen waktu yang efektif sehingga *self-control* mereka tetap terjaga, bahkan saat menghadapi tekanan akademik yang kompleks.

Dengan demikian, institusi pendidikan perlu menyediakan fasilitas bimbingan dan konseling yang memadai serta menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung agar mahasiswa dapat terus

mengembangkan dan mempertahankan *self-control* secara optimal dalam proses pembelajaran.

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 1. Kerangka konseptual



Sumber : Ghuftron & Risnawita (2016), Averill (Harahap, 2017)