

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Menurut Departemen Pendidikan Nasional RI (2004), Mahasiswa secara etimologi dapat dibagi kepada dua kosa kata, yaitu maha yang diartikan besar atau tinggi dan siswa yang diartikan sebagai pelajar atau orang yang derajatnya lebih tinggi dari pada pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di sekolah tinggi atau Perguruan Tinggi, seperti juga yang dialami oleh dosen sehingga mereka juga disebut sebagai “mahaguru”. Selain itu, sejak yang dipelajari di Perguruan Tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek pada sekolah biasa (dalam Pakpahan, 2014).

Mahasiswa adalah status pendidikan yang didapat setelah seseorang melewati masa SMA dan memasuki jenjang perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa khususnya di Indonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dibandingkan siswa SMA. Umumnya mahasiswa di Indonesia berumur 18-24 tahun, dalam jenjang psikologi perkembangan, umur 18-24 tahun sudah memasuki masa remaja dan masa dewasa awal (dalam Chairiza, 2012).

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa

juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual (Knopfemacher dalam <http://unpaztoday.wordpress.com/akademik/mahasiswa/>)

Dari paragraf diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu yang juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

B. Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasaLatin yaitu *procrastinare*, yang merupakan dua kosa kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti mengandung arti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (dalam Burka & Yuen, 2008).

Aitken (1982) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu yang diberikan. Individu yang melakukan prokrastinasi mengetahui apa yang seharusnya dilakukan

namun tetap memilih untuk tidak melakukannya saat itu (dalam Endrianto, 2014).

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat (dalam Ursia dkk, 2013).

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (dalam Ursia dkk, 2013).

Menurut Boice (dalam Fibrianti, 2009) prokrastinator cenderung untuk menunggu keajaiban, berharap munculnya inspirasi yang hebat tanpa melakukan sesuatu. Mereka senang untuk memulai pekerjaan tanpa pikir panjang dan tanpa tujuan, mengharapkan keberhasilan datang secara spontan dan tanpa direncanakan yang akan membuktikan bahwa mereka sangat berbakat. Ellis dan Knaus (dalam Fibrianti, 2009) memandang prokrastinasi hanya sebagai sebuah masalah emosional yang lain. Menurut mereka, prokrastinasi merupakan sifat atau kebiasaan yang berasal dari filosofi kerusakan diri (*self-defeating*).

Silver berpendapat bahwa orang yang menunda-nunda tidak berniat untuk mengabaikan atau menghindari tugas mereka. Sebaliknya, mereka hanya membiarkan tugas harus dimulai melewati waktu yang optimal untuk menjamin kemungkinan maksimal dalam penyelesaiannya agar mencapai hasil yang sukses (dalam Ferrari dkk, 1995).

Lethan berpendapat prokrastinasi memiliki dampak positif dan negatif, khususnya bagi siswa. Dampak positif yang dirasakan ketika individu menunda pengerjaan tugas adalah mereka tidak harus mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, melainkan dapat menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal lain yang lebih disenangi. Hal ini menurunkan tekanan yang diterima oleh individu dari kehadiran tugas tersebut. Steel berpendapat bahwa beberapa orang yang melakukan prokrastinasi menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan strategi mereka untuk meningkatkan performanya. Saat mereka bekerja dalam tekanan mendekati *deadline*, maka mereka lebih mudah mengerahkan sumber dayanya dibandingkan saat mereka mengerjakan tugas tersebut tanpa menunda (dalam Endrianto, 2014).

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda serta memulai pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu yang ditentukan dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

C. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Lay prokrastinasi akademik adalah kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda atau "menunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan" (dalam Ferrari, 1995).

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi (Aitken dalam Fibrianti, 2009).

Dalam pandangan Congvinton, prokrastinasi akademik adalah perilaku *coping* untuk mengelola stres akademik. Namun setiap orang memiliki gaya yang berbeda dalam mengatasinya. Menurut Milgram, Scroloff, dan Rosenbaum berpendapat bahwa prokrastinasi akademik biasanya dianggap sebagai tugas yang spesifik dari pada tugas secara umum (dalam Ferrari, 1995).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda atau menangguhkan tugas-tugas formal dan spesifik dibidang akademik.

b. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Fibrianti, 2009) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua bagian, yaitu :

1. *Faktor internal*, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor itu meliputi :

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue (kelelahan). Seseorang yang mengalami fatigue, misalnya karena banyaknya kegiatan sekolah dan bekerja paruh waktu, akan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak (McCown, dalam Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

b) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis individu turut mempengaruhi kecenderungan terjadinya prokrastinasi.

2. *Faktor eksternal*, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain :

a) Gaya pengasuhan orangtua

Tingkat pengasuhan orangtua dapat menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi. Pola asuh otoriter orangtua akan mempercepat munculnya perilaku prokrastinasi pada remaja.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Sedangkan menurut Muhid (dalam Widyari 2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control* dan rendahnya kontrol diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang mencakup kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Sedangkan Muhid (dalam Widyari, 2011) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control* dan rendahnya kontrol diri.

Menurut Ferrari, dkk (1995) ada beberapa alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, antara lain :

- (1) kecemasan evaluasi,
- (2) perfeksionisme,
- (3) kesulitan membuat keputusan,
- (4) ketergantungan dan mencari bantuan,
- (5) tugas aversiveness,
- (6) kurangnya rasa percaya diri,

- (7) kemalasan,
- (8) kurangnya penegasan,
- (9) takut sukses,
- (10) merasa kewalahan dan manajemen waktu yang buruk,
- (11) pemberontakan terhadap kontrol,
- (12) berani mengambil risiko, dan
- (13) pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu : kecemasan evaluasi, perfeksionisme, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dan mencari bantuan, tugas aversiveness, kurangnya rasa percaya diri, kemalasan, kurangnya penegasan, takut sukses, merasa kewalahan dan manajemen waktu yang buruk, pemberontakan terhadap kontrol, berani mengambil risiko, dan pengaruh teman sebaya.

c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson & McCown (dalam Harahap, 2011) juga telah mengupas mengenai aspek-aspek prokrastinasi yang meliputi :

1. Penundaan untuk memenuhi maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.
Seseorang yang telah melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi ia melakukan penundaan untuk melakukan pekerjaannya sampai tuntas.

2. Keterlambatan-keterlambatan dalam tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan suatu tugas.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik dari rang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri.

4. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator cenderung tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, atau buku cerita lainnya, menonton televisi, bermain video game, mengobrol dengan teman, jalan-jalan dengan pacar, dan mendengarkan musik, sehingga waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus dislesaikannya.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut Tuckman (dalam Mugista, 2014) terdiri dari tiga aspek, yaitu :

1. *Membuang waktu*

Seorang prokrastinator biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu hingga pada akhirnya melakukan prokrastinasi.

2. *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Task Avoidance merupakan keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang dianggap tidak menyenangkan.

3. *Blaming Others* (menyalahkan orang lain)

Kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi.

Sedangkan menurut Steel (dalam Burka & Yuen, 2008), ada beberapa karakteristik dari prokrastinator yaitu :

1. “Niat-celah tindakan” yang mengacu pada kegagalan untuk bertindak berdasarkan niat seseorang (meskipun prokrastinator merencanakan untuk bekerja keras seperti orang lain, atau lebih keras.
2. “Kesadaran” yang rendah, yang mengacu pada tidak melakukan tugas, mengalami kesulitan dengan perencanaan tujuan dan ketekunan, dan merasakan motivasi rendah untuk berprestasi kecuali yang hakekatnya menyenangkan, dan
3. Disiplin diri yang buruk, mengacu pada kurangnya pengendalian diri (*self control*) dalam perencanaan dan pengaturan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu : Penundaan untuk memenuhi maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, Keterlambatan-keterlambatan dalam tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada

mengerjakan tugas. Sedangkan menurut Tuckman, aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari membuang waktu, *task avoidance* (menghindari tugas) dan *blaming others* (menyalahkan orang lain). Sedangkan menurut Steel (dalam Burka & Yuen, 2008), ada beberapa karakteristik dari prokrastinator yaitu, “Niat-celah tindakan” keras, “Kesadaran” yang rendah, dan disiplin diri yang buruk.

d. Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, 1995) ada beberapa jenis tugas akademik biasa terjadi di dalam area, yaitu :

1. Menulis makalah
2. Belajar untuk ujian
3. Melanjutkan tugas membaca mingguan
4. Mengerjakan tugas-tugas administratif
5. Menghadiri pertemuan
6. Mengerjakan tugas akademik secara umum

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis tugas akademik biasa terjadi di dalam area, yaitu : Menulis makalah, Belajar untuk ujian, Melanjutkan tugas membaca mingguan, Mengerjakan tugas-tugas administratif, Menghadiri pertemuan dan Mengerjakan tugas akademik secara umum.

D. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawita (2010), kontrol diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk me nyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (dalam Ghufron & Risnawita, 2010).

Snyder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat

yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (dalam Ghufron & Rinsawita, 2010). Menurut Steel (2007) *self-control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan (dalam Ursia dkk, 2013).

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (1975), kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka (dalam Ghufron & Risnawita, 2010)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol serta mengarahkan diri dan perilakunya mengarah ke perilaku yang positif.

b. Ciri-ciri Kontrol Diri

Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain (dalam <http://garasikeabadian.blogspot.com/2013/03/pengendalian-diri-self-control.html>) :

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif
5. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri seseorang yang memiliki kontrol diri antara lain : Kemampuan untuk mengontrol perilaku, Kemampuan menunda kepuasan, Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengontrol keputusan.

c. Jenis-jenis Kontrol Diri

Block dan Block (dalam Zulkarnain, 2002) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu : *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

1. *Over Control*

Merupakan kontrol diri yang dilakukan individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.

2. *Under Control*

Merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3. *Appropriate Control*

Merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan jenis-jenis *Self Control* antara lain : *Over Control*, *Under Control* dan *Appropriate Control*.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufon & Risnawita (2010), kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan faktor eksternal.

e. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) kontrol diri terbagi atas tiga aspek, antara lain :

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan

menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini tergolong dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengatasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau

disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi kontrol diri antara lain : Kontrol perilaku (*Behavioral Control*), Kontrol kognitif (*Cognitive Control*), dan Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*).

f. Terapi Kontrol Diri

Menurut Boeree (2008), ada beberapa terapi yang digunakan untuk meningkatkan kontrol diri. Terapi ini cenderung lebih berhasil pada persoalan-persoalan sederhana, seperti merokok, banyak makan, atau kebiasaan belajar yang buruk.

- 1. Grafik-grafik behavioral.** Pengamatan diri mengharuskan Anda terus-menerus mengawasi perilaku Anda sendiri, baik sebelum Anda berubah maupun setelahnya. Cara ini mencakup hal-hal yang sederhana seperti menghitung berapa batang rokok yang Anda habiskan dalam sehari sampai pada hal-hal yang lebih rumit, seperti membuat catatan harian tentang perilaku Anda sehari-hari. Dengan pendekatan catatan harian ini, Anda dapat melacak detail-detail perilaku Anda. Hal ini nantinya akan membawa Anda pada tanda-tanda yang bisa diasosiasikan dengan perilaku tertentu.
- 2. Perencanaan Lingkungan.** Ambil salah satu kartu atau catatan harian perilaku Anda dan jadikan sebagai patokan. Setelah itu, anda berusaha

mengubah lingkungan Anda. Misalnya, Anda bisa menghilangkan atau menghindari faktor-faktor yang akan membawa kita pada perilaku yang jelek. Anda pun bisa menemukan waktu dan tempat yang cocok untuk berperilaku yang baik.

3. **Perjanjian diri.** Akhirnya Anda harus bersiap untuk memberi imbalan kepada diri Anda sendiri ketika Anda berhasil melaksanakan rencana0rencana Anda sendiri, dan siap pula menghukum diri sendiri ketika tidak berhasil menjalankannya. Kalau Anda tidak bisa melakukannya sendiri, Anda harus melibatkan orang lain yang dapat mengawasi apakah Anda benar-benar melaksanakan perjanjian tadi atau tidak.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi kontrol diri sebagai berikut : grafik-grafik behavioral, perencanaan lingkungan dan perjanjian diri.

E. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki dampak positif dan negatif, khususnya bagi mahasiswa. Dampak positif yang dirasakan ketika individu menunda pengerjaan tugas adalah mereka tidak harus mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, melainkan dapat menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal lain yang lebih disenangi. Hal ini menurunkan tekanan yang diterima oleh individu dari kehadiran tugas tersebut. Dampak negatif dari prokrastinasi, antara lain memicu stres akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari *deadline* tugas atau ujian. Prokratsinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas individu,

terutama individu harus bekerja dengan cepat untuk mengejar batas waktu, individu tersebut bisa saja menyelesaikan tugasnya, namun tugas tersebut menjadi kurang maksimal karena faktor waktu (dalam Endrianto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Mugista (2014) yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dapat diketahui bahwa sebanyak 55,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan kategori yang tinggi. Sedangkan Aitken melakukan penelitian terhadap mahasiswa Universitas Pittsburgh, diketahui 12% mahasiswa tergolong jarang, 27% mahasiswa tergolong kadang-kadang, 27% mahasiswa tergolong cukup sering, 26% sering dan 8% selalu melakukan prokrastinasi. Ellis dan Knaus (1997) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya sebanyak 80%-95% pelajar ditingkat universitas (mahasiswa) melakukan prokrastinasi akademik (dalam Endrianto, 2014).

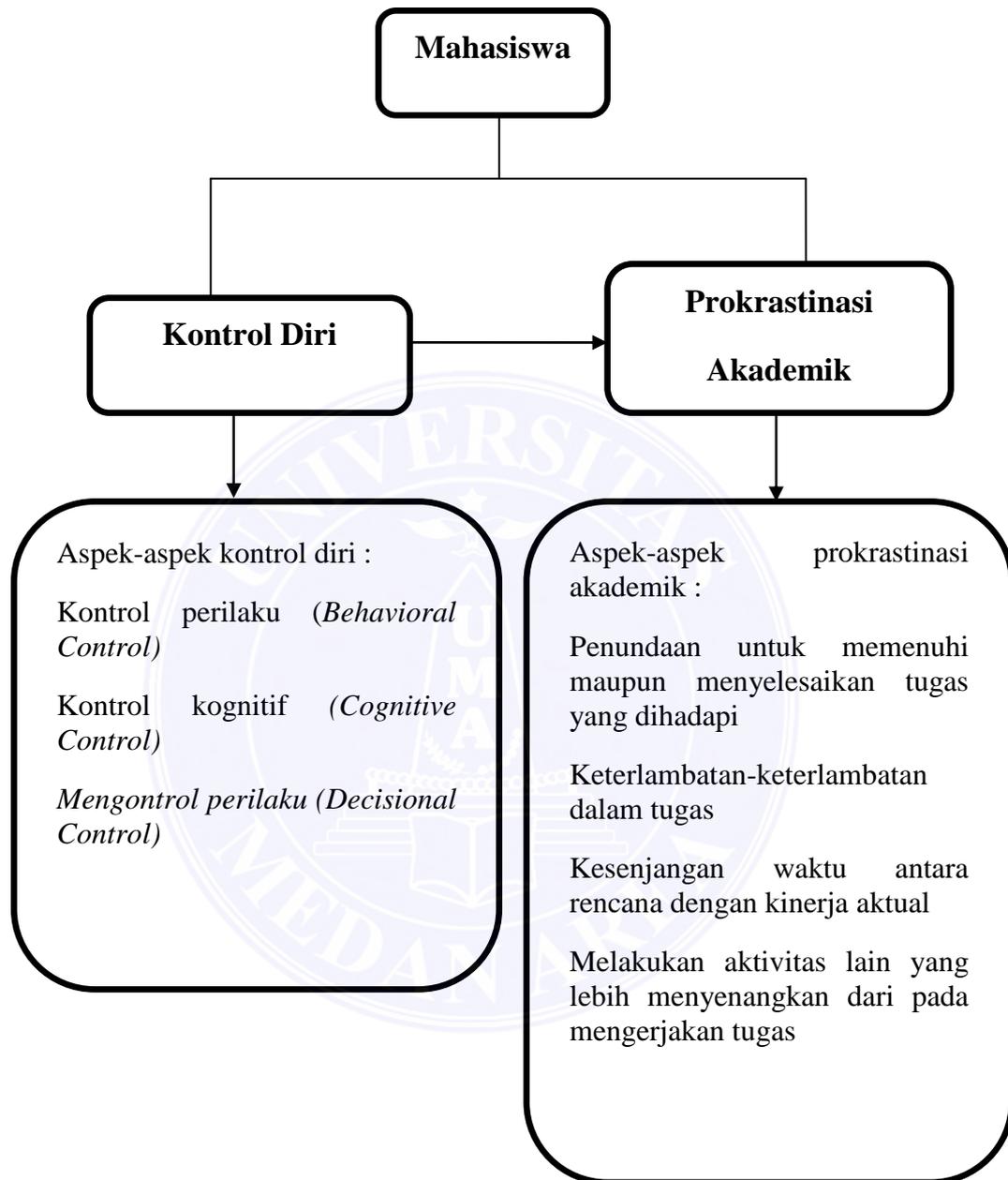
Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Di antara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. (dalam Ursia dkk, 2013).

Menurut Muhid (dalam Widyari, 2011), ada beberapa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control* dan rendahnya kontrol diri.

Menurut Mugista (2014), siswa yang memiliki *self control* tinggi, ia akan selalu berusaha untuk mengontrol perilakunya secara tegas dalam setiap tindakan untuk menghadapi setiap kesulitan yang ditemuinya, hal ini di asumsikan bagi mahasiswa dimana sebagai seorang pelajar tentunya akan dibebankan pada tugas-tugas yang memerlukan banyak energi, seringkali menyita perhatian yang cukup serius, serta seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *self control* dalam diri siswa sangat berperan untuk menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan, seberapa besar ia bertahan dalam menghadapi setiap kesulitan yang terjadi dalam pengerjaan tugas-tugas tanpa melakukan tindakan prokrastinasi. Semakin tinggi *self control* yang ada pada diri individu maka semakin gigih ia dalam melaksanakan usaha-usahanya.

Jadi, berdasarkan penelitian Mugista (2014) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self Control* dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam hal ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Control* dengan perilaku prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi *Self Control* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi. Dan sebaliknya, semakin rendah *Self Control* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Dari uraian diatas dapat diajukan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, yang artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

