

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik sudah dikenal sejak abad ke-17, ketikadinyatakan dalam sebuah prasasti di Universitas Ottawa Canada bahwa prokrastinasi merupakan dosa atau kesalahan yang dilakukan oleh manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan yang akan dilakukan serta kehilangan kesempatan karena menya-nyiakan karunia Tuhan (Walker 2002). Ferrari (1995) kemudian menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, kemudian dilakukannya secara berulang-ulang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Seseorang yang mempunyai kebiasaan menunda-nunda atau tidak segera menyelesaikan bahkan memulai kerjanya disebut *procrastinator*. Kamus *The Webster New Collegiate* mendefinisikan prokrastinasi sebagai pengunduran yang dilakukan sengaja dan dalam mengerjakan diikuti dengan perasaan yang kurang menyenangkan dalam mengerjakan dan menghasilkan sesuatu yang kurang baik (Ghufroon, 2003).

Istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi bahkan tergantung dari segi seseorang dalam melihatnya, karena prokrastinasi disini biasanya juga diartikan sebagai salah satu penghindaran tugas, yang mengakibatkan perasaan kurang menyukai terhadap tugas dan ketakutan akan kegagalan dalam mengerjakan tugas (Knaus, 2002). Jikapenunda sering terjadi maka kebiasaan tersebut dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi, karena prokrastinasi disini dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan tidak diselesaikan. Knaus (2002) menyebutkan pula bahwa penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi terjadi apabila sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas (Knaus, 2002).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang artinya *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendukung maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok jadi prokrastinasi dapat diartikan menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Solomon & Rothblum (1986) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan. Didefinisikan oleh Wolters (2003) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-

tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah. Diungkapkan oleh Akinsola, (2007) yang menganggap bahwa prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, memang sengaja atau terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindari penyalahan. Akinsola (2007) juga menganggap pelaku prokrastinasi sebagai yang tahu apa yang ingin dilakukan, individu mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut, namun tidak berhasil menyelesaikannya. Surijah & Sia, (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan memulai mengerjakan tugas atau penyelesaian tugas yang disengaja atau perilaku tersebut merupakan keputusan diri sendiri. Perilaku penundaan ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penunda yang dilakukan sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas sampai batas waktu yang diinginkan sehingga prokrastinasi menjadi suatu kebiasaan yang kurang baik karena dalam mengerjakan tugas tersebut diikuti dengan perasaan yang kurang menyenangkan kemudian menghasilkan sesuatu yang kurang baik pula.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi

Ferrary, dkk., & Stell (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari aspek :

a. Perceived time

Mahasiswa yang melaukan prokrastinasi akan gagal dalam menepati deadline. Mahasiswa lebih menyukai melakukan segalasesuatu sekarang tanpa memikirkan atau mempertimbangkan masa depannya. Seorang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa seharusnya tugas yang dia hadapai harus diselesaikan segera tetapi mahasiswa tersebut lebih memilih untuk tidak melakukandengan segera, hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa gagal dalam memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

b. Intention-action (Celah antara keinginan dan tindakan)

Perbedaan antara keinginan dan tindakan nyatanya terwujud pada kegagalan yang dialami oleh beberapa mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas walaupun mahasiswa tersebut sangat mempunyai keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait juga sama dengan kesenjangan antara waktu rencana dan kinerja. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebelumnya telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas yang di dapatkan pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi mahasiswa yang

mengalami prokrastinasi cenderung kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang diinginkan tetapi setelah waktunya yang diinginkan tiba mahasiswa tersebut lebih memilih melakukan aktivitas yang menurut dia lebih menyenangkan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara maksimal.

c. *Emotional distress*

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan mengalami perasaan yang kurang nyaman karena mahasiswa tersebut akan mendapatkan konsekuensi negatif dari apa yang telah dia lakukan sebelumnya dan akan memicu timbulnya kecemasan dalam dirinya. *Emotional distress* sendiri adalah timbulnya perasaan cemas dari mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Pertama-tama mahasiswa tersebut akan tenang dan berfikir bahwa waktu yang dia miliki masih lumayan banyak akan tetapi tanpa dia sadari bahwa waktu yang diinginkan sudah hampir habis, hal ini akan mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dari mahasiswa tersebut karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri)

Keraguan-raguan terhadap diri sendiri dapat menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi, karena mahasiswa tersebut merasa takut akan kegagalan atas apa yang telah dia lakukan kemudian mahasiswa tersebut menyalahkan dirinya sendiri sebagai orang yang tidak bisa mengerjakan sesuatu, untuk menghindari munculnya perasaan seperti itu kadang mahasiswa dapat menghindari tugas-tugas yang telah diberikan karena takut akan pengalaman kegagalan yang sudah pernah dilaluinya sebelumnya.

Fibrianti (2009) mengupas tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakannya. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan

mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan secara memadai.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mahasiswa prokastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan

Mahasiswa prokastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya.

Tamami, (2011) salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek:

- a. Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas
- b. *Task avoidance* (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh
- c. *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain

3. Jenis-jenis Prokrastinasi

Ferrary, Dkk., (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori,

Yaitu :

- a. *Functional procrastination*

Penundaan dalam mengerjakan tugas dengan bertujuan agar memperoleh informasi yang lebih lengkap disebut dengan *functional procrastination*. Prokrastinasi fungsional biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang penting, referensi atau informasi yang dibutuhkan untuk tugas yang sangat penting. Mencari informasi tidaklah gampang karena dalam mencari informasi ada yang membutuhkan waktu sebentar dan ada juga yang membutuhkan waktu yang lumayan lama sehingga dalam mengumpulkan data mahasiswa

membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang dicari. Prokrastinasi seperti ini biasanya sering terjadi pada tugas berhubungan dengan penelitian.

b. *Disfunctional procrastinatio*

Penunda yang tidak memiliki tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah biasanya disebut dengan *disfunctional procrastinatio*. Prokrastinasi disfungsional terbagi menjadi dua bagian berdasarkan penundaan tujuan yang telah dilakukan.

1. *Decisional procrastination*

Decisional procrastination adalah penundaan yang terkait dengan pengambilan keputusan, bentuk prokrastinasi ini biasanya merupakan perilaku penundaan untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. *Decisional procrastination* ini biasanya berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Jenis prokrastinasi ini terjadi karena kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang berakibat menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah.

2. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination*

Adalah suatu penundaan yang telah dilakukan dalam perilaku yang tampak. Penundaan ini dilakukan agar menghindari tugas yang sulit dan kurang menyenangkan untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan agar menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan nilai negatif padanya atau mengancam *self presentation*. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation* yaitu, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas menantang.

4. **Faktor-faktor Prokrastinasi**

Risnawati & Ghufron, (2010) menyebutkan dua faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapa dalam diri individu yang dapat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi pada seseorang. Faktor ini juga dapat dikelompokan menjadi dua yaitu, yang pertama kondisi fisik individu yang meliputi kondisi tubuh jasmani yang dapat dilihat dari kesehatan seseorang. Mahasiswa yang mengalami kesehatan yang kurang baik dapat mempengaruhi seseorang akan mengalami prokrastinasi karena mahasiswa tersebut tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal sehingga tugasnya pun tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu. *Fatigue* atau yang lebih dikenal dengan kata

kelelahan dapat berpengaruh terjadinya prokrastinasi, seorang yang mengalami *fatigue* cenderung akan lebih tinggi melakukan prokrastinasi karena *fatigue* dapat mengakibatkan terjadinya stress pada seseorang sehingga turunnya produktivitas dalam belajar ataupun melakukan aktifitas pribadi.

Faktor internal yang kedua adalah kondisi psikologis individu. Kondisi fisik psikologis adalah suatu kondisi jiwa yang dialami oleh seseorang, baik itu dari emosional, perasaan, sikap atau lain-lain yang bersangkutan dengan psikologisnya. Tinggi rendahnya motivasi yang dimiliki oleh seseorang juga dapat mempengaruhi terjadinya perilaku penundaan atau prokrastinasi seperti yang ditandai dengan kelambatan, kelayakan dalam menyelesaikan tugas, terlambatan menghadiri kuliah dan menunda belajar untuk ujian sehingga hal tersebut kemungkinan membuat waktu belajar mahasiswa lebih lama. Tondok, dkk (2008) menambahkan bahwa faktor psikologis juga lain yang juga dapat mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi seperti *self control* atau yang lebih dikenal dengan kontrol diri, yang rendah, *self efficacy*, penghargaan diri, rendahnya motivasi dan perfeksionisme.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat pada luar individu.

Faktor ini terdiri dari:

1. Gaya pengasuhan orang tua, dimana gaya pengasuhan orang tua yang otoriter cenderung dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi dibanding dengan gaya pengasuhan orang tua yang demokratis yang akan menimbulkan perilaku asertif, karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan, hal ini dapat membuat anak tampak percaya diri.
2. kondisi lingkungan, dimana seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi terdapat pada lingkungan yang rendah pengawasan karena mereka akan merasa bebas mau mengerjakan kapanpun yang mereka inginkan sedangkan lingkungan yang penuh dengan pengawasan maka seseorang akan cenderung lebih rajin.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik seperti kesehatan dan kelelahan, sedangkan kondisi psikologi meliputi, motivasi, penghargaan diri, perfeksionisme dan *self control* atau yang lebih dikenal dengan kontrol diri, dimana kondisi ini seseorang bisa melakukan perilaku prokrastinasi. Faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan.

B. Self Control

1. Pengertian *Self Control* (Kontrol Diri)

Thalib, (2010) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan seseorang melalui pertimbangan kognitif dengan tujuan menyatukan perilaku yang telah tersusun guna meningkatkan hasil dan tujuan yang telah diinginkan. *Self control* atau kontrol diri sering diartikan sebagai perilaku yang membawa sesuatu ke arah yang positif, misalnya seperti kemampuan menyusun, mengatur dan membimbing ke arah yang lebih baik (Akhlis, 2017). Averill (1973) mengatakan *self control* adalah kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilaku dan mengolah informasi yang tidak diinginkan serta memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang telah diyakini.

Self control sendiri terbentuk sejak anak menunjukkan minat yang nyata untuk melihat individu-individu yang lain dan berusaha mengadakan kontak sosial, hal tersebut terjadi sejak anak berusia antara 2-3 tahun dimana masa tersebut merupakan masa kanak-kanak (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013). Secara sederhana *self control* atau yang lebih dikenal dengan kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu yang diinginkan tanpa gangguan atau halangan yang berasal dari dalam individu maupun dari luar, jadi kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu (Thalip, 2010).

Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik cenderung akan mengambil langkah atau membuat keputusan yang efektif agar menghasilkan sesuatu yang dia inginkan sebelumnya dan menghindari hal yang kurang diinginkan (Kartono, 1987). *Self control* atau kontrol diri mempunyai konsep relevan agar melihat suatu hubungan antara seseorang dengan lingkungannya dalam mengatur kesan sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Synder & Gangestad 1986). Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, seseorang tersebut akan berusaha menampilkan sifat atau perilaku yang menurut dia paling baik agar dapat berinteraksi dengan baik (Thoresen 1974).

Ghufroon & Rinawita, (2011) mengatakan bahwa ada dua alasan mengapa seseorang harus dapat mengontrol diri. Pertama, seseorang hidup bersama dengan kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya orang tersebut harus dapat mengontrol dirinya agar orang lain tidak merasa terganggu dengan apa yang dia lakukan. Kedua individu lain mendorong individu agar bersikap secara konstan atau yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi sikap atau perilakunya sendiri dalam menentukan apa yang diinginkan terlebih dahulu sehingga berjalan sesuai dengan

keinginannya serta dapat membawahkan kearah yang lebih baik.

2. Aspek-aspek *Self Control*

Averill (1973) mengatakan bahwa ada tiga aspek pada *self control* (kontrol diri) dimana yang pertama kontrol personal yaitu mengontrol perilaku (*behavior control*), kedua mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan yang terakhir mengontrol keputusan (*decesional control*).

a. Mengontrol perilaku (*Behavior Control*)

Mengontrol perilaku adalah kesiapan terjadinya respon yang dapat mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang kurang menyenangkan. Mengontrol perilaku juga mempunyai komponen, dimana komponen tersebut terbagi menjadi dua, yang pertama mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan yang kedua kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan dalam mengatur pelaksanaan adalah kemampuan seseorang dalam menentukan siapa yang dapat mengendalikan keadaan maupun situasi dia sekarang, sedangkan kemampuan memodifikasi perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam mengetahui kapan dan bagaimana suatu stimulus itu nanti akan dia hadapi.

b. Mengontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan dalam mengatasi atau mengendalikan diri sendiri dalam menerima informasi yang kurang diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif mempunyai dua komponen, yang pertama memperoleh informasi (*information gain*) dan yang kedua melakukan penilaian (*appraisal*). Memperoleh informasi sebelumnya maka seseorang dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan penuh pertimbangan, sedangkan dengan melakukan penilaian seseorang akan memperhatikan suatu peristiwa dari segi positif secara subjektif

c. Mengontrol kepuasan (*Decesional control*)

Mengontrol kepuasan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri dalam memilih sesuatu yang diyakini atau yang dia setuju, jadi dalam mengontrol diri akan sangat berfungsi dan penting karena nanti seseorang dapat menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berbeda dengan Averill, Fadillah (2013) mengemukakan bahwa *self control* terdiri dari 3 aspek yaitu:

a. *Self-Assesment or Self Analysis*

Seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan. Penilaian diri ini membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan keberhasilan atau kesuksesan orang dewasa disekitarnya atau teman sebaya. Melakukan penilaian diri, individu akan mengetahui kelemahan serta kelebihan yang mereka miliki dan berusaha untuk memperbaikinya agar memenuhi standar yang mereka ciptakan.

b. *Self-Monitoring*

Suatu proses di mana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan dari apa yang telah mereka lakukan. Alasan untuk melakukan pencatatan itu adalah pertama, catatan itu akan memberitahukan apakah kendali diri dapat memberikan manfaat atau tidak. Kedua, catatan tersebut akan berguna dalam memberikan balikan yang positif ketika seseorang mengalami peningkatan

c. *Self-Reinforcement*

Self-reinforcement adalah pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya atau termonitorir. Penggunaan penguatan diri bisa dalam bentuk konkrit, seperti makanan, mainan, permen dan bisa pula berupa simbolis, seperti senyum, pujian, dan persetujuan. Pengukuran diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri anak/

Adeonalia (2002) mengemukakan bahwa aspek *self control* terdiri dari beberapa aspek antara lain:

a. Kemampuan mengontrol perilaku

Perilaku sangat penting peranannya sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadi perilaku yang menyimpang, meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap-tiap individu berbeda.

b. Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari kontrol diri karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai macam stimulus yang diterima. Berbagai macam stimulus yang masuk tersebut individu harus mempunyai kemampuan untuk mengontrol stimulus- stimulus tersebut, yaitu dengan memilih stimulus yang mana yang harus diterima dan stimulus yang harus ditolak.

c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa

Individu dalam menghadapi suatu masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah yang semakin besar dan rumit.

d. Kemampuan menafsirkan peristiwa

Individu juga harus mempunyai kemampuan untuk menafsirkan peristiwa, artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga individu dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya.

e. Kemampuan mengambil keputusan

Setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri individu sendiri maupun bagi orang lain yang ada di sekitarnya, juga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

3. Jenis-jenis *Self Control*

Lazarus, (1976) mengatakan bahwa ada tiga jenis *self control* yakni :

a. *Over Control*

Seseorang dengan *over control* cenderung akan kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu, karena *over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh seseorang secara berlebihan dan menyebabkan orang tersebut banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus yang ada.

b. *Under Control*

Seseorang mengalami *under control* maka akan sangat rentan karena dapat menyebabkan dirinya lepas kendali dalam melakukan segala sesuatu dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan keputusan secara bijaksana, karena *under control* sendiri merupakan suatu kecenderungan seseorang melepaskan keinginan tanpa memperhitungkan dengan matang.

c. *Appropriate Control*

Appropriate Control sangat penting bagi seseorang agar mampu berhubungan dengan secara tepat dengan diri dan lingkungannya, karena *Appropriate Control* disini merupakan kontrol seseorang dalam mengendalikan dorongan dalam dirinya dengan baik. Jenis kontrol ini akan memberikan manfaat bagi seseorang karena dapat mengendalikan dorongan yang ada dalam dirinya dan kemudian menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

4. Faktor-faktor *Self Control*

Logue (1995) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self control* pada seseorang terbagi menjadi dua, yaitu :

a. Faktor Genetik

Faktor genetik yang dikatakan disini adalah usia, karena pada umumnya kontrol diri akan berkembang sesuai dengan bertambahnya umur seseorang. Beberapa individu cenderung akan berperilaku sesuai dengan apa yang dia inginkan tanpa berfikir apa akibat dari yang dilakukannya dan dengan seiring bertambah usia seseorang maka akan lebih bisa mengendalikan dirinya sendiri.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengontrol diri terutama adalah oleh orang tua, karena orang tua menjadi contoh atau pembentuk pertama pada anak tentang bagaimana orang tua tersebut dalam mendidik anaknya seperti bagaimana orang tua mengajarkan tentang disiplin, gaya berkomunikasi, cara orang tua dalam merespon kegagalan anak, dan cara bagaimana orang tua dalam mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau dapat mampu menahan diri) hal tersebut lah yang meruapakan awal seseorang dalam belajar tentang pengontrolan diri. Berbagai situasi tersebut seseorang akan dapat mengendalikan diri secara baik, ada pula kontrol dirinya yang rendah. Seseorang mengalami kontrol diri yang rendah maka individu tersebut akan sulit dalam melakukan segala sesuatu, karena setiap perilaku akan memberikan efek dari perilaku yang dilakukan.

5. Asal Mahasiswa

Indonesia terdapat banyak perguruan tinggi jika dilihat dari sebagian perguruan tinggi pasti memiliki mahasiswa-mahasiswi yang berasal dari lokasi yang berbeda dari daerah atau tempat Universitas hal semacam ini sering disebut dengan mahasiswa perantau, maka dari itu sebagian besar mahasiswa yang melanjutkan studi perkuliahan identik dengan budaya merantau Hardiyana, dkk (2020). Menurut KBBI (2008) merantau memiliki arti berlayar atau mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya.

Mahasiswa Indonesia yang berada diluar pulau Jawa banyak yang memutuskan untuk memilih studinya ke beberapa universitas atau perguruan tinggi yang ada pulau Jawa hal ini dikarenakan juga oleh sebagian pendapat yang mengatakan bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa memiliki kuantitas dan kualitas yang lebih memadai dengan banyak alasan yang mendasari para pelajar untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi di Pulau Jawa, ketika masuk di dunia perkuliahan sebagai mahasiswa baru individu tentunya belum mengenal sistem dan proses belajar mengajar, serta sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar

yang ada pada perguruan tinggi, Antara, dkk (2018).

Mahasiswa perantau berarti tidak tinggal bersama orangtua, hal ini membuat keadaan mahasiswa berbeda dari pada mahasiswa non perantau yang tinggal dan dapat bertemu setiap hari dengan orangtuanya. Mahasiswa perantau mendapatkan sedikit perhatian dari orangtua karena kurangnya intensitas pertemuan Choirunisa (2019). Hidup jauh dari orang tua dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri mahasiswa perantau, seperti perubahan pola hidup, pengaruh negatif dari lingkungan dan teman sebaya, serta memiliki rasa tanggung jawab atas tindakannya. Sehingga, mahasiswa perantau membutuhkan kontrol diri agar tindakannya sesuai dengan apa yang diharapkan orang tua dan kepercayaan yang orang tua berikan kepada mereka tetap terjaga dengan baik, Anggita (2018). Subjek dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua bagian yaitu mahasiswa luar Jawa dan mahasiswa Jawa. Mahasiswa luar Jawa dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang tinggal jauh dari orang tua, senang jalan-jalan bersama teman, nongkrong bersama teman, melakukan travelling, menonton drama Korea dan terkadang bermain game online. Mahasiswa Jawa memiliki karakteristik yang tinggal bersama dengan orang tua.

C. Kerangka Berfikir

Self control atau yang lebih dikenal dengan kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku seseorang agar lebih baik dari sebelumnya, agar tujuan dan keinginannya dapat terakumulasi seperti apa yang diinginkan.

Mengontrol perilaku (*Behavior Control*) setiap mahasiswa pada aspek *self control* dapat membantu melihat seberapa bisa seorang mahasiswa dalam mengontrol perilaku mereka, dalam mengontrol perilaku juga disini mempunyai dua komponen yang pertama mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah kemampuan mahasiswa dalam menentukan siapa yang dapat mengendalikan keadaan maupun situasi dia sekarang, dan yang ke dua memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui kapan dan bagaimana suatu stimulus terjadi, sehingga seseorang yang sulit dalam mengontrol perilaku dapat bisa mengontrol perilakunya dengan baik agar perilaku prokrastinasi tidak terjadi sehingga apa yang direncanakan dapat terwujud seperti yang diinginkan.

Mengontrol kognitif (*Cognitive control*), seorang orang mahasiswa yang dapat mengatasi atau mengendalikan diri dalam menerima informasi yang kurang diinginkan. Mengontrol kognitif mempunyai dua komponen yang pertama memperoleh informasi (*information gain*) dengan ini mahasiswa dapat mengantisipasi dengan penuh pertimbangan. Kedua melakukan penilaian (*appraisal*) dengan ini mahasiswa dapat menilai suatu peristiwa dari segi positif secara subjektif, agar dapat

menentukan apa yang akan dilakukan sehingga prokrastinasi tidak terjadi.

Mengontrol kepuasan (*decisional control*) pada setiap mahasiswa dapat membantu mengendalikan dirinya sendiri dalam memilih apa yang diyakini atau yang dia setuju. Hal ini sangat penting karena seseorang dapat menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri mahasiswa untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan, agar prokrastinasi tidak terjadi

Prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, kemudian dilakukannya secara berulang-ulang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif, sehingga mahasiswa yang melakukan hal tersebut dapat membuat dampak negatif bagi dirinya sendiri untuk masa depannya, karena ketika seseorang yang melakukan *perceived time* akan gagal dalam menepati *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa dalam hal ini lebih menyukai melakukan segala sesuatu tanpa memikirkan atau mempertimbangkan masa depannya karena mereka kesulitan dalam mengontrol diri mereka.

Intentional action (celah antara keinginan dan tindakan) dalam hal ini setiap mahasiswa mempunyai keinginan dalam mengerjakan tugasnya tetapi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung kesulitan dalam melakukan segala sesuatu sesuai batas waktu yang diinginkan tetapi setelah waktu yang diinginkan tiba mahasiswa tersebut malah memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan bagi dirinya sendiri, sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan gagal dalam menyelesaikan tugas secara maksimal karena mereka kesulitan dalam mengontrol diri sehingga hal yang tidak diinginkan terjadi.

Emotional distress adalah perasaan cemas pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Pertama mahasiswa tersebut akan tenang dan akan berfikir bahwa waktu yang dimilikinya masih banyak akan tetapi berjalannyawaktu tanpa dia sadari bahwa waktu yang dimilikinya sudah hampir habis, hal ini lah yang nantinya akan membuat seorang mahasiswa menjadi cemas karena tugasnya belum juga selesai sampai sekarang sebab mereka kesulitan dalam mengontrol diri, dimana mereka terlalu santai dalam mengerjakan tugas.

Aspek yang telah disebutkan diatas seorang mahasiswa yang mengalami *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri) maka akan cenderung mengalami prokrastinasi karena mahasiswa tersebut akan merasa takut atas kegagalan yang dia lakukan sebelumnya dan kemudian dia menyalahkan dirinya sendiri sebagai orang yang tidak bisa melakukan sesuatu. Menghindari perasaan seperti itu kadang mahasiswa dapat

menghindari tugas-tugas yang telah diberikan karena takut akan pengalaman kegagalan yang sebelumnya, sehingga mereka harus dapat sebaik mungkin mengontrol perilaku agar apa yang telah direncanakan dapat terwujud sesuai dengan

yang diinginkan.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang diatas, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah

1. *Self control* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi mahasiswa
2. Ada perbedaan prokrastinasi antara mahasiswa perantau dan bukan perantauan