

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING  
TAHUN 2022**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**NOVI LIYANA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2023**

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN 2022**

**Oleh**

**NOVI LIYANA**

Masalah dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik mahasiswa tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Metode dalam penelitian ini kuantitatif. Responden penelitian sebanyak 30 mahasiswa tingkat akhir bimbingan dan konseling universitas lampung. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan product moment. Hasil dalam penelitian diperoleh r hitung  $-0,652$  dengan nilai r tabel taraf signifikan  $5\% = -0,361$ . Maka diperoleh bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel sehingga  $H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling FKIP Universitas lampung

**Kata kunci** : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Bimbingan dan Konseling

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS FINAL LEVEL OF GUIDANCE AND COUNSELING YEAR 2022**

**By**

**NOVI LIYANA**

The problem in this study is high student academic procrastination. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and academic procrastination in final year students of Guidance and Counseling at the University of Lampung. The method in this research is quantitative. The research respondents were 30 final year guidance and counseling students at the University of Lampung. The sampling technique uses a purposive sampling technique. Data analysis using product moment. The results in the study obtained r count - 0.652 with a significant level of r table value of 5% = -0.361. Then it is obtained that the value of r count is greater than r table so that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected, meaning that there is a significant relationship between self-control and academic procrastination in completing thesis in the Guidance and Counseling Student Study Program of FKIP Lampung University

**Keyword** : Self-Control, Academic Procrastination, Guidance and Counseling

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING  
TAHUN 2022**

**OLEH**

**NOVI LIYANA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN 2022**

Nama Mahasiswa : **Noviflyana**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1613052018**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**1. Komisi Pembimbing**

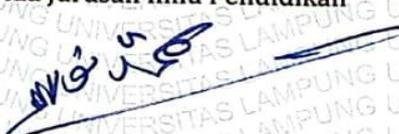
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 19790714 200312 2 001

  
**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M. Pd.I.**  
NIP 231402730930201

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

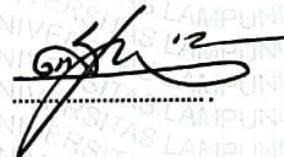
**Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



**Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M. Pd.I.**



**Anggota : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**

**NIP 19651230 199111 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Juni 2023**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novi Liyana  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1613052018  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN 2022”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih

Bandar Lampung, 15 Juni 2023  
Yang menyatakan,



*Novi Liyana*  
Novi Liyana  
1613052018

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Tanjungkarang tanggal 15 November 1997, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Putri pasangan Bapak M. Lily dan Ibu Siti Aminah (alm).

Pendidikan Taman Kanak Kanak (TK) Al-Hidayah tahun 2003, Sekolah Dasar (SD) Negeri 01 Way Dadi Sukarame Bandar Lampung tahun 2004, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al- Azhar 3 Bandar Lampung tahun 2010 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Al- Azhar 3 Bandar Lampung 2016. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Penerimaan Mahasiswa SNMPTN

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif berorganisasi di Unit Kegiatan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) FKIP Unila.

## **MOTTO**

**“Anda Mungkin Bisa Menunda, Tapi Waktu Tidak Akan Menunggu”**

**“Tidak Ada Sahabat Yang Sejati, Hanya Diri Sendiri Yang Sekaligus  
Menjadi Sahabat Dan Berperan Penting Agar Bias Bangkit Dari  
Semua Keterpurukan Yang Ada”**

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

### **Kedua Orang Tuaku Tercinta Ayah M. Lily dan Ibu Siti Aminah (alm)**

Teruntuk Alm Ibuku yang sangat aku sayangi, Mohon Maaf jika aku terlambat mempersembahkan toga wisuda ini untukmu. Yang tidak bisa ku persembahkan ketika kau masih berada di dunia bersamaku. Terimakasih sudah mendampingiku selama engkau hidup di dunia, Semoga ibu bahagia melihat proses yang telah aku perjuangkan hingga saat ini. Dan teruntuk Ayahku yang hebat. Terimakasih sudah mendampingiku hingga saat ini dengan kesabaran yang luar biasa. Aku sebagai anak perempuanmu mengucapkan terimakasih sudah selalu memperjuangkan cita-cita untuk anakmu ini

### **kakakku tersayang Lukman Fuzi**

Yang telah mengisi keceriaan hari-hariku dan memberi semangat dalam hidup serta yang telah menuggu keberhasilanku.

## SANWACANA

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul "Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling tahun 2022.

Dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir.Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Wakil dekan I, wakil dekan II, dan wakil dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Bapak., Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sekaligus dosen pembimbing terima kasih atas kesediannya memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H.,M. Pdi selaku pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan, bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
7. Bapak Dr. Yusmansyah, M. Si selaku pembimbing Penguji dan yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat, dan bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

8. Bapak dan Ibu dosen program studi bimbingan dan konseling serta seluruh Staf dan karyawan FKIP unila, Terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi

9. Almamater tercinta Universitas Lampung Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan, pelaksanaan hingga penulisan skripsi ini banyak sekalikekurangan dan kelemahan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca

Bandar Lampung, 13 juni 2023

Penulis,



Novi Liyana  
NPM1613052018

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
1.6 Kerangka Pikir .....	6
1.7 Hipotesis.....	7
 <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kontrol Diri.....	8
2.1.1 Pengertian Kontrol Diri.....	8
2.1.2 Aspek – Aspek Kontrol Diri .....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	13
2.1.4 Dampak Kontrol Diri Yang Rendah .....	14
2.1.5 Mengembangkan Kontrol Diri .....	15
2.2 Prokrastinasi Akademik .....	16
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	16
2.2.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	18
2.2.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik .....	21
2.2.4 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	22
2.2.5 Area Prokrastinasi .....	23
2.2.6 Dampak Prokrastinasi .....	24
2.2.7 Teori Prokrastinasi .....	25
2.2.8 Karakteristik Prokrastinasi .....	27
2.2.9 Ciri-Ciri Prokrastinasi .....	28
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	30
3.2 Metode Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel .....	31
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.5 Uji Instrumen Penelitian .....	37
3.6 Teknik Analisis Data.....	41
3.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	43

<b>BAB IV. PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.1.1 Analisis Kontrol Diri .....	42
4.1.2 Analisis Prokrastinasi Akademik .....	45
4.1.3 Analisis Uji Hipotesis .....	49
4.2 Pembahasan.....	51
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran.....	54

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

3.1 Skor Pernyataan .....	35
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	35
3.3 Sebaran Item Kontrol Diri.....	36
3.4 Sebaran Item Prokrastinasi Akademik .....	37
3.5 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri .....	38
3.6 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	39
3.7 Kriteria Realibilitas .....	40
3.8 Hasil Uji Realibilitas Kontrol Diri .....	40
3.9 Hasil Uji Realibilitas Prokrastinasi Akademik .....	40
3.10 Kategori Penelitian.....	41
4.1 Daftar Nama Responden .....	45
4.2 Jawaban Angket Kontrol Diri .....	47
4.3 Jawaban Prokrastinasi Akademik .....	47
4.4 Daftar Distribusi Frekuensi .....	49
4.5 Presentase Angket Kontrol Diri .....	52
4.6 Frekuensi Prokrastinasi Akademik .....	52
4.7 Presentase Angket Prokrastinasi Akademik.....	52
4.8 Test Of Normality .....	53

## DAFTAR GAMBAR

1.1 Alur Kerangka Berfikir .....	7
----------------------------------	---

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Globalisasi saat ini melanda dunia menuntut setiap bagian negara yang terlibat di dalamnya untuk menghadapi tantangan dibawanya. Salah satu upaya untuk menghadapi tantangan globalisasi adalah dengan meningkatkan kualitas pendidikan, karena dalam pendidikan inilah dibentuk manusia-manusia yang mempunyai keterampilan dan kemampuan berstandar internasional.

Bagi bangsa yang ingin maju, pendidikan merupakan sebuah kebutuhan sama haknya dengan kebutuhan sandang, pangan dan papan. Bahkan dalam institusi terkecil seperti keluarga sekalipun, pendidikan merupakan kebutuhan utama. Hanya saja, kita melihat pendidikan di negeri ini sangat jauh dari yang diharapkan, bahkan jauh tertinggal dengan negara-negara lain. Hal ini dapat ditinjau dari beberapa hal yaitu: (a) paradigma pendidikan nasional yang mengikuti sistem global yang berlaku yaitu sekuler *materialistic* sehingga tidak menghasilkan manusia yang berkualitas baik pribadi maupun keahliannya. (b) semakin mahalnya biaya pendidikan. (c) rendahnya kualitas sdm yang dihasilkan (Laras Nurbaity & Anggraeni Dewi, 2021)

Pendidikan memang tidak akan habis kita bicarakan, karena memang aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Banyak pula masalah-masalah pendidikan yang tentunya dapat menghambat proses pendidikan itu sendiri. Salah satu masalah yang sering dihadapi adalah kaitannya dengan proses belajar yang berlangsung pada Mahasiswa/i di Universitas.

Seorang mahasiswa dapat dikatakan berhasil ketika dia mampu mengerjakan tugas akhirnya dan lulus dengan tepat waktu dengan nilai yang memuaskan. Sesuai yang di ungkapkan oleh (Darmono & Hasan, 2002), bahwa skripsi merupakan Karya ilmiah yang ditulis oleh Mahasiswa Program Sarjana, pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa ditingkat akhir khususnya untuk kontrol diri sehingga menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik

Disiplin merupakan upaya membuat orang berada pada jalur sikap dan perilaku yang sudah ditetapkan pada individu oleh orang tua. Pendidikan disiplin merupakan suatu proses bimbingan yang bertujuan untuk menanamkan pola perilaku tertentu terutama untuk meningkatkan kualitas mental dan moral. Sikap disiplin dalam belajar sangat diperlukan untuk terwujudnya suatu proses belajar yang baik (Sukadji & Mu'tadin, 2002).

Belajar dengan disiplin yang terarah dapat menghindarkan diri dari rasa malas dan menimbulkan kegairahan dalam belajar, yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan daya kemampuan belajar. Namun pada kenyataannya, tidak semua individu memiliki sikap demikian, sehingga muncul dalam proses mengerjakan skripsi adanya perilaku menunda. Perilaku menunda-nunda waktu dan pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik ini mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang, merusak mental dan etos kerja seseorang serta akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Perilaku menunda waktu dan pekerjaan dalam istilah Psikologi disebut dengan Prokratinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut *procrastinator*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ilmu Pendidikan semester tujuh dan delapan. Diketahui bahwa dari tujuh mahasiswa menyatakan hampir selalu melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Penyebab mereka melakukan

penundaan mengerjakan skripsi adalah, sulit mendapatkan referensi jurnal sebagai dasar teori yang akan digunakan pada skripsi, kesulitan untuk melaksanakan bimbingan kepada Dosen Pembimbing. Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik itu disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia dan akan mengalami keterlambatan dalam berbagai hal. Misalnya seorang pelajar jika terlalu sering menunda-nunda dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR) maka itu akan berdampak buruk terhadap nilai pelajar tersebut. Pelajar tersebut pasti mendapat nilai yang lebih buruk dari temannya yang lain yang mengerjakan tugas dengan tepat waktu, dan kebiasaan itu jika tidak segera disadari akan terus berlanjut terusmenerus. Seperti mahasiswa yang menunda-nunda untuk menyelesaikan skripsinya, sudah pasti mahasiswa tersebut terlambat untuk menyelesaikan pendidikan kuliahnya dengan tepat waktu, dampak dari mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan tepat waktu banyak sekali, seperti harus tetap membayar uang kuliah, tidak dapat wisuda bersama-sama teman seangkatan dan lain sebagainya. Kebiasaan menunda-nunda ini dapat menimbulkan stress bagi seseorang, ketika semua tugas tidak dapat selesai pada waktu yang ditentukan atau tidak dapat hasil yang maksimal ini akan menimbulkan stress pada individu tersebut, rasa bersalah pada diri sendiri.

Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010), seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditemukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Sedangkan Prokratisnasi Akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Misalnya, membaca buku-buku di perpustakaan, mengikuti perkuliahan, atau menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah Kontrol diri yang rendah, seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah biasanya sulit mengatur emosinya serta dorongan-dorongan yang ada didalam dirinya, orang yang seperti ini sulit sekali mengambil tindakan dan keputusan. Mereka sulit menentukan mana yang harus menjadi prioritas dan mana yang bukan. Jika seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah dia akan sulit membagi waktunya antara kuliah dengan aktivitas-aktivitas lainnya, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah jika mendapat suatu masalah cenderung lama untuk menyelesaikan masalahnya tersebut, sebab seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah sulit untuk mengarahkan perilakunya ke arah yang positif, namun sebaliknya jika seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka individu tersebut dapat mengatur dan mengontrol perilakunya untuk ke arah yang positif.

Menurut Goldfried dan Marbun (Ghufron & Risnawati, 2010) kontrol diri adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri danlingkungannya. Selain itu juga mampu untuk mengontrol diri dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi.

Aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecendrungan perilaku prokrastinasi antara lain: Rendahnya kontrol diri, kesadaran diri (*self conscious*), penghargaan diri (*self esteem*), efikasi diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial. Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dengan memiliki kontrol diri yang baik diharapkan prokrastinasi dapat dihindari. Kontrol diri pada suatu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama yaitu belajar atau kuliah, sedangkan mahasiswa yang mempunyai kontrol diri

yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan diasumsikan banyak menunda-nunda atau prokrastinasi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas lampung

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Ada mahasiswa yang menunda-nunda mengajukan judul skripsi
2. Ada mahasiswa yang menunda seminar proposal
3. Ada mahasiswa yang menunda revisi setelah proposal

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Lampung.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah: “prokrastinasi akademik mahasiwa tingkat akhir”. Dengan demikian perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir universitas lampung tahun 2022”.

## **1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir universitas lampung Tahun 2022.

### **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

#### **a. Manfaat secara teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan yang berkaitan dengan pemahaman individu terutama remaja sebagai kajian teoritis untuk penelitian selanjutnya.

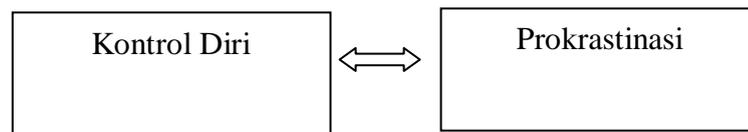
**b. Manfaat secara praktis**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan tentang adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1.6 Kerangka Pikir**

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai factor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Bahwa kegiatan yang tidak diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk pada masa depan. Berbagai macam dampak yang terdapat dalam permasalahan prokrastinasi akademik, dimana peneliti menemukan fenomena yang terjadi, terdapat pada penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, dan dapat menyebabkan stress atau kurangnya kontrol diri. Kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Begitupun Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Kontrol diri memiliki pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa terkait.

Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Makin rendah kontrol diri mahasiswa yang mengacu kepada ketidakmampuan individu dalam menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Peneliti menjadikan sebagai alat ukur untuk variabel terikat (Y) yaitu prokrastinasi akademik uraian di atas dapat digambarkan dalam paradigma pemikiran sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir**

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan mengkaji tentang: “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Lampung tahun 2022”.

### **1.7 Hipotesis**

(Nazir, 2008) menyebutkan bahwa hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja serta panduan dalam verifikasi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Lampung tahun 2022. Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Lampung tahun 2022.

Ho : Tidak ada Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Lampung tahun 2022.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Hartaji dalam artikel jurnalnya mengatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses mencari ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, *institute* dan universitas. Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Hartaji & Sedjo, 2012)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar menjalani pendidikannya di Perguruan Tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, *institute* maupun universitas.

### **2.1 Kontrol Diri**

#### **2.1.1 Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri berdasarkan kamus KBBI kontrol berarti pengawasan, pemeriksaan dan pengendalian sedangkan kata diri berarti individu atau seseorang sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah pengendalian dan pengawasan individu. Secara etimologi bahwa Kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya. Kontrol diri (*self kontrol*) dapat diartikan dengan *the ability to control one's behavior or not to show one's feeling: show or exercise great self kontrol in not becoming angry, etc*

Calhoun dan Acocella dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried dan Merbaum dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) juga mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Sedangkan kontrol diri menurut (Ghufron & Risnawati, 2010) merupakan suatu kecakapan individu dalam 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 dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses mencari ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas. Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Hartaji & Sedjo, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dimana pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak dan bagaimana berperilaku. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi pula pengendaliannya terhadap tingkah lakunya.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Didalam kontrol diri tentunya ada aspek aspek yang perlu kita pahami (Ghufron & Risnawati, 2010) Kontrol diri terdapat 3 aspek pengendalian diri seseorang, yakni:

1. 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.
2. Self-Monitoring Suatu proses dimana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan dari apa yang telah mereka lakukan. Self monitoring bersifat reaktif, yaitu tindakan yang selalu mencatat perilaku dapat menyebabkan perubahan, meskipun tidak ada keinginan untuk berusaha sendiri untuk mengadakan perubahan.
3. Self-reinforcement adalah pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya atau termonitorir.

Averill dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behaviorkontrol*), kontrol kognitif (*cognitive kontrol*), dan mengontrol keputusan (*decisional kontrol*).

#### 1. *Behavior Kontrol* (kontrol perilaku)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi 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, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan dirinya sendiri.

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, menempatkantenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasiintensitasnya.

## 2. *Cognitive Kontrol* (kontrol kognitif)

Kontrol kognitif merupakan kemamuan individu dalammengolah informasi yang tidak diinginkan dengan caramenginterpretasi, meniali, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

Aspek ini terdiri atas 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 mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

## 3. *Decisional Kontrol* (mengontrol keputusan)

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.

Menurut Block dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) membagi kontrol diri menjadi tiga aspek, yaitu:

1. *Over kontrol* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahandiri dalam bereaksi terhadap stimulus.

2. *Under kontrol* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
3. *Appropriate kontrol* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Kemudian (Tangney et al., 2004) mengemukakan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek, yaitu:

1. Disiplin diri (*self-discipline*)

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. Kehati-hatian (*deliberaate* atau *nonimpulsive*)

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesagesa. ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* dapat bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. Kebiasaan Sehat (*healthy habits*)

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. Etika Kerja (*work ethic*)

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirimereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Ia mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. Konsisten (*reliability*)

Dimensi yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan

### **2.1.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu) (Ghufron & Risnawati, 2010).

#### 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 dan lingkungan sekitarnya. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia

menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Sedangkan pendapat Logue (Sriyanti, 2013) mengemukakan bahwa faktor genetik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang. Faktor-faktornya yakni:

1. Genetik

Faktor genetik atau faktor keturunan sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Anak yang berasal dari keturunan impulsif maka ia akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif.

2. Lingkungan (*miliu*)

Faktor lingkungan mempengaruhi perkembangan kontrol diri seseorang yaitu perilaku orang tua yang diamati anak, gaya pengasuhan, dan budaya.

3. Usia

Faktor usia turut pula mempengaruhi tingkat kontrol diri individu. Pada usia kanak-kanak, individu akan cenderung lebih impulsif dibanding individu yang lebih dewasa. Hal itu berarti semakin bertambahnya usia individu, semakin baik pula kemampuannya mengendalikan diri.

Kemudian Calhoun dan Acocella (Arisandy et al., 2011) mengemukakan bahwa keberhasilan kontrol diri dipengaruhi oleh tiga faktor dasar, yaitu:

1. Memilih dengan tidak tergesa-gesa
2. Memilih di antara dua perilaku yang bertentangan, yang satu memberikan kepuasan seketika dan yang satunya memberikan *reward* jangka panjang.
3. Memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku satunya lebih memungkinkan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa aspek dari kontrol diri yaitu internal dan eksternal.

#### **2.1.4 Dampak Kontrol Diri Yang Rendah**

Kontrol diri yang rendah akan menimbulkan dampak yang sangat tidak baik bagi manusia terutama bagi mahasiswa seperti di buku Travis Hirschi dan Gottfredson

mengembangkan “The General Theory Of Crime” atau yang lebih dikenal dengan “Low Self Control Theory”. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku kriminal dapat dilihat melalui *single-dimension* yakni kontrol diri (*self kontrol*). Individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi impulsif, senang berperilaku beresiko, dan berpikiran sempit. Rasionalisasi dari penjabaran di atas ialah individu dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang.

Senada dengan Gottfredson dan Hirschi (Aroma & Sumara, 2012) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karakteristik ini lebih mungkin terlibat dalam hal kriminal dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Selain itu, menurut Tangney (Wulandari, 2018) individu dengan kontrol diri rendah, mempunyai resiko yang signifikan untuk mengalami masalah secara personal dan interpersonal.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Ketidakmampuan individu mengontrol diri dapat menyebabkan timbulnya perilaku negatif, salah satunya yaitu kenakalan.

### **2.1.5 Mengembangkan Kontrol Diri**

Didalam kontrol diri yang baik perlu adanya cara mengembangkan kontrol diri (Daniel, 2007) menyatakan bahwa mengembangkankontrol diri dibutuhkan pengendalian diri untuk menjaga agar emosi, impuls dan tingkah laku tetap terkendali. Cara-cara yang dapat ditempuh untuk mengembangkan kontrol diri seseorang antara lain:

1. Kemampuan mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls dan emosi-emosi yang menekan, yang mana jika muncul emosi-emosi dari dalam diri entah itu emosi positif ataupun emosi negatif, hendaknya dikelola sesuai porsi, artinya tidak berlebihan diekspresikan, dan tidak keras ditahan sehingga reaksi yang munculpun tidak akan menjadi suatu yang mengejutkan, dan selanjutnya diri akan mudah mengontrolnya.
2. Kemampuan untuk tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat. Artinya dalam situasi apapun, yang dikehendaki ataupun tidak sama sekali, keteguhan hati dan selaluberpikir positif kepada orang lain dan terhadap hal-hal yang terjadi, akan menjauhkan diri dari emosi negatif yang mungkin muncul atas apa sesuatu yang tidak dikehendaki.
3. Kemampuan berfikir jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan. Jika terjebak dalam situasi konflik, langkah baiknya terlebih dahulu meredakan emosi yang muncul, dan jika kepala sudah merasa dingin baru memikirkan semuanya dengan pikiran dan kepala dingin tanpa emosi serta berusaha menyelesaikan dengan berkonsentrasi pada satu masalah yang dihadapi, atau tidak mencampuradukkan dengan masalah lain.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa untuk mengembangkan kontrol diri dibutuhkan kemampuan untuk mengelola perasaan dengan baik, kemampuan untuk teguh dan kemampuan untuk berfikir jernih dan tetap fokus walau dalam tekanan.

## **2.2 Prokrastinasi Akademik**

Sebelum mulai membahas faktor utama penyebab prokrastinasi akademik, kiranya perlu ditinjau terlebih dahulu apa itu prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi, dan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

### **2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penunda-nundaan tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik, misalnya menunda mengerjakan

pekerjaan rumah hingga batas waktu yang ditentukan bahkan melebihi batas waktu yang ditentukan.

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” (Ghufron & Risnawita, 2017). Dapat dikatakan bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan penundaan pengerjaan tugas sampai hari selanjutnya.

Perilaku prokrastinasi adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi menurut (Ellis, 2002) prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Salomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan menunda mengerjakan tugas secara sengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif.

Terdapat aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Hal ini sesuai dengan pendapat Burka dan Yuen (2008), yang mengatakan bahwa “seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna.”

Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan yang irrasional. Prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang

terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut 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.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

### **2.2.2 Aspek-aspek prokrastinasi akademik**

Aspek adalah hal yang menentukan dalam prokrastinasi akademik, seperti halnya prokrastinasi akademik remaja Terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik. (Ghufron & Risnawati, 2010) mengemukakan aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu:

1. Aspek internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antarlain
  - a. Kondisi Fisik Individu
 

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator sering terdapat fikiran-fikiran yang irrasional.
  - b. Kondisi Psikologis Individu Kondisi Fisik Individu
 

Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi

motivasi intrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2. Aspek eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antarlain:

a. Gaya Pengasuhan Orangtua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.

b. KondisiLingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain adalah aspek internal dan eksternal. Aspek internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan aspek eksternal meliputi pola asuh orang tua dan lingkungan.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut menurut (Burka & Yuen, 2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain: (1) Perfeksionis, (2) Kurang percaya diri, dan (3) Penghindaran pada tugas.

Selain itu terdapat ciri lain dari prokrastinasi menurut ahli (Ferrari et al., 1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku peundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam

mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

(Solomon & Rothblum, 1984) membagi prokrastinasi akademik menjadi enam jenis, yaitu:

1. Menulis

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis, seperti makalah atau skripsi

2. Belajar untuk menghadapi ujian

Tugas belajar untuk menghadapi ujian meliputi penundaan belajar sampai mendekati waktu ujian berlangsung.

3. Membaca

Tugas membaca meliputi penundaan dalam membaca materi perkuliahan.

4. Administrasi

Tugas administrasi meliputi penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi yang berkaitan dengan perkuliahan.

5. Menghadiri pertemuan

Tugas menghadiri pertemuan meliputi penundaan dalam mengikuti perkuliahan dan bimbingan dengan dosen.

6. Aktifitas di Kampus secara umum

Aktifitas akademik secara keseluruhan meliputi penundaan mengerjakan atau menyelesaikan kegiatan-kegiatan kampus di luar perkuliahan seperti ekstrakurikuler dan organisasi di bawah naungan kampus.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan selain itu ciri lainnya adalah individu terlalu perfeksionis dan kurang percaya diri.

### **2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik**

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Terbentuknya

tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain (Burka & Yuen, 2008)

“Konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.”

Terdapat banyak faktor penyebab prokrastinasi akademik seperti dijelaskan diatas. Ahli prokrastinasi di Indonesia, Ghufron & Risnawita (2017) juga mengkategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut dibagi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik dan psikologis individu.
2. Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari pola asuh orang tua dan lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi antara lain kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri atau penghargaan rendah pada diri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stres dan kelelahan dan faktor internal serta eksternal.

#### **2.2.4 Jenis-Jenis prokrastinasi akademik**

Didalam prokrastinasi akademik adanya sesuatu yang mendorong prokrastinasi akademik ataupun jenis dalam prokrastinasi akademik itu sendiri, seperti dalam halnya Ferrari, membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

1. *Functional Procrastination*, penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat. Penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat terselesaikan dengan baik. Seperti membaca (koran, majalah atau cerita lainnya).
2. *Dysfunctional Procrastination*, penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Artinya tidak menampakkan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:
  - a. *Decisional procrastination*, bentuk prokrastinasi yang menjadi suatu penghambat kognitif dalam menunda suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.
  - b. *Behavioral* atau *avoidance procrastination*, penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang di rasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Seperti, ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (yang menampakkan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

### **2.2.5 Area Prokrastinasi**

Dalam prokratinasi adanya bagian prokrastinasi akademik seperti menurut (Solomon & Rothblum, 1984) area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengaranglainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulanganmingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yangdiwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan bukuperpustakaan.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapipelajaran. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa area-area prokrastinasi akademik meliputi seluruh perilaku penundaan dalam dunia pendidikan baik menunda belajar, menunda mengerjakan tugas, menunda mengisi presensi, menunda masuk kelas, sampai ke menunda pengembalian buku ke perpustakaan juga termasuk ke dalam area-area prokrastinasi akademik.

### **2.2.6 Dampak prokrastinasi akademik**

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat merugikan terutama bagi mahasiswa. Menurut (Burka & Yuen, 2008) , prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

1. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
2. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Ghufroon & Risnawati, 2010), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

#### 1. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

#### 2. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.

Menurut Milgran berpendapat bahwa:

1. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.
2. *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri

siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

### **2.2.7 Teori Prokrastinasi Akademik**

Ada beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik diantaranya:

#### 1. Psikodinamik dan Psikoanalitik

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik

#### 2. Behavioristik

Menurut Bijou aliran behavioristik ini beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran karena mendapat reward dari perilaku penundaannya, atau ketika ia tidak pernah mendapatkan punishment atas perilakunya

#### 3. Kognitif dan *Behavioral-Cognitive*

Menurut (Ellis, 2002) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinasi.

Dalam penelitian ini akan menitik beratkan pada pandangan Teori behavioral-kognitif. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki seseorang. (Burka & Yuen, 2008) keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan yang mempersepsikan tugas sekolah, seseorang menunda tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task* dan *fear of failure*), oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut.

*Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi ketidak sungguhan dalam mengerjakan tugas yang dihadapi yaitu dengan menunda-nunda.

### **2.2.8 Karakteristik Prokrastinasi Akademik**

Perilaku prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maguire (Syafi'i, 2001) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu:

1. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.
2. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
4. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
5. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai macam gaya seperti ingin tugasnya terselesaikan dengan sempurna, mempunyai banyak ide dan persiapan, rasa khawatir tugas tidak selesai dengan baik, tidak suka diperintah, menunda mulai mengerjakan tugas, dan terlalu banyak tugas yang disetujui dan semua gaya-gaya yang timbul tersebut mengakibatkan adanya prokrastinasi

### 2.2.9 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi ditekankan dalam hal yang merugikan mahasiswa dalam kaitannya ini dalam bidang akademik menurut Ferrari prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, 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 tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam empat komponen yang dapat diukur dan diamati.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lampung Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141 Tahun 2022.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui suatu hal yang mempunyai langkah-langkah sistematis. Sedangkan metodologi ialah suatu pengkajian dalam mempelajari peraturan-peraturan suatu metode (Sugiyono, 2006) Jadi, metodologi penelitian adalah suatu pengkajian dalam mempelajari peraturan-peraturan yang ada dalam penelitian.

Jenis penelitian yang akan digunakan untuk meneliti hubungan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik adalah penelitian kuantitatif yang menekankan pada data-data yang berbentuk angka dan diolah dengan menggunakan metode statistika.

Desain penelitian yang akan digunakan adalah desain penelitian korelasional. Menurut (Sugiyono, 2006) penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasional. Penelitian korelasional dapat memperoleh informasi mengenai tingkat hubungan yang terjadi antara variabel bebas dengan variabel terikat.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas atau ciri- ciri yang telah ditetapkan (Nazir, 2011). Populasi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dijadikan sebagai subjek penelitian dengan adanya karakteristik atau ciri-ciri sama yang telah ditentukan.

Menurut (Sugiyono, 2006) tujuan diadakannya populasi ialah agar peneliti dapat menentukan besarnya anggota sampel yang diambil dari anggota populasi dan membatasi berlakunya daerah generalisasi. Dengan kata lain, tujuan pengambilan populasi adalah agar penelitian yang akan dilaksanakan dapat secara jelas membatasi subjek yang akan diteliti.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir bimbingan dan konseling Angkatan 2016 dan 2017

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut (Nazir, 2011) sampel adalah bagian dari populasi, dimana hanya sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari populasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang menjadi anggota populasi yang diperoleh dengan cara tertentu untuk menjadi wakil dari populasi yang diteliti.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yakni sebanyak 30 mahasiswa dari jumlah mahasiswa Prodi Bimbingan dan konseling angkatan 2016 dan 2017 yang mengalami prokrastinasi akademik..

### **3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel**

#### **3.4.1 Variabel Penelitian**

Variabel merupakan salah satu komponen penting dalam suatu penelitian, karena memahami dan menganalisis setiap variabel membutuhkan optimalisasi berpikir

bagi peneliti. Menurut (Arikunto, 2002) variabel adalah "objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Variabel dapat dinyatakan sebagai hal yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti.

Berdasarkan pengertian variabel di atas, penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu kontrol diri sebagai variabel bebas (independent Variabel) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Dependent Variabel) pada mahasiswa tingkat akhir universitas lampung tahun 2020.

### 3.4.2 Definisi Operasional

#### 1. Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku. Adapun Indikator-Indikator dalam penelitian adalah *Self-Assesment or Self Analysis*, *Self-Monitoring* dan *Self-reinforcement*

#### 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan irasional menunda untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas. Adapun Indikator-indikator prokrastinasi akademik adalah *Functional Procrastination*, *Decisional procrastination* dan *Behavioral atau avoidance procrastination*

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

(Nazir, 2011) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Instrumen atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner/skala. Berikut merupakan penjelasan dari teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

#### 3.5.1 Skala

Peneliti menggunakan dua skala berbentuk skala model likert. Menurut (Sugiyono, 2006) likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Adapun Skala model likert

yaitu skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Adapun cara yang digunakan dengan menggunakan 2 skala, yaitu; skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik.

Tabel. 3.1  
Skor Pernyataan

No.	RESPON	SKOR
1.	SS (Sangat Setuju)	4
2.	S (Setuju)	3
3.	KS (Kurang Setuju)	2
4.	TS (Tidak Setuju)	1

Tabel. 3.2  
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator
Kontrol Diri	Self- assessment or self analysis	Menguji perilaku sendiri atau pikiran yang dimiliki, kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana akan ditampilkan.
	Self monitoring	Proses seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau merekam apa yang sudah dilakukan dan dikerjakan.
	Self reinforcement	Pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri dalam keberhasilannya di segala bentuk perilaku yang telah ditetapkan atau termonitoring.
Prokrastinasi Akademik	Funcional Procrastination	Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat
	Decisional Procrastination	Penundaan yang menjadi suatu penghambat kognitif dalam menunda suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang di persepsikan penuh stress
	Avoidance Procrastination	Penundaan dilakukan dengan cara untuk menghindari tugas yang di rasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Tabel. 3.3  
Sebaran Item Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Self- assessment or self analysis	Menguji perilaku sendiri atau pikiran yang dimiliki, kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana akan ditampilkan.	1, 3, 5	2, 4	5
2.	Self monitoring	Proses seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau merekam apa yang sudah dilakukan dan dikerjakan.	7, 9,	6, 8, 10	5
3.	Self reinforcement	Pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri dalam keberhasilannya di segala bentuk perilaku yang telah ditetapkan atau terminotoring	11, 13, 15	12, 14,	5

Tabel. 3.4  
Sebaran Item Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Funcitional procrastination	Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat	2, 4,	1, 3, 5,	5
2.	Decisional	Penundaan yang menjadi	6, 8, 10	7, 9	5

	Procrastination	suatu penghambat kognitif dalam menunda suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang di persepsikan penuh Stress			
3.	Behavioral Atau Avoidance Procrastination	Penundaan dilakukan dengan cara untuk menghindari tugas yang di rasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.	12, 14,	11, 13 15	5

### 3.6 Uji Instrumen Penelitian

#### 3.6.1 Uji Validitas

Instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian perlu dilakukan uji validitas terlebih dahulu untuk mengetahui kelayakan soal yang dibuat. Dimana validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Meteran yang valid dapat digunakan untuk mengukur panjang dengan teliti, karena meteran memang alat untuk mengukur panjang. Meteran tersebut menjadi tidak valid jika digunakan untuk mengukur berat. Mengukur validitas digunakan “program komputer SPSS 16 for windows dengan menggunakan Coreected Item-Total Correlation yang merupakan korelasi antara skor item dengan skor total item (nilai rhitung) dibandingkan dengan nilai rtabel. Kriteria soal dikatakan valid, jika nilai rhitung  $> 0,3$

Tabel. 3.5  
Hasil Uji Validitas Kontrol Diri

Item Pernyataan	Rhitung	r tabel	Keterangan
Pernyataan 1	0,443	0,30	Valid
Pernyataan 2	0,487	0,30	Valid
Pernyataan 3	0,719	0,30	Valid

Pernyataan 4	0, 675	0, 30	Valid
Pernyataan 5	0, 669	0, 30	Valid
Pernyataan 6	0, 653	0, 30	Valid
Pernyataan 7	0, 743	0, 30	Valid
Pernyataan 8	0, 554	0, 30	Valid
Pernyataan 9	0, 546	0, 30	Valid
Pernyataan 10	0, 557	0, 30	Valid
Pernyataan 11	0, 655	0, 30	Valid
Pernyataan 12	0, 444	0, 30	Valid
Pernyataan 13	0, 654	0, 30	Valid
Pernyataan 14	0, 507	0, 30	Valid
Pernyataan 15	0, 544	0, 30	Valid

Tabel 3.5 menunjukkan hasil uji validitas instrumen variabel x “kontrol diri” yang dilakukan oleh peneliti pada responden, pada tanggal 02 Maret 2022, pukul 13.00 WIB-selesai. Instrumen skala berjumlah 15 pernyataan dengan jawaban yang telah disediakan peneliti. Setelah dianalisis dengan menggunakan program SPSS 16 for windows dengan menggunakan Coreected Item Total Correlation dan dibandingkan dengan r kritis, diketahui 15 pernyataan dinyatakan valid.

Tabel. 3.6  
Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

<b>Item Pernyataan</b>	<b>Rhitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Pernyataan 1	0, 482	0, 30	Valid
Pernyataan 2	0, 545	0, 30	Valid
Pernyataan 3	0, 767	0, 30	Valid
Pernyataan 4	0, 601	0, 30	Valid
Pernyataan 5	0, 732	0, 30	Valid
Pernyataan 6	0, 353	0, 30	Valid
Pernyataan 7	0, 711	0, 30	Valid
Pernyataan 8	0, 678	0, 30	Valid
Pernyataan 9	0, 361	0, 30	Valid
Pernyataan 10	0, 616	0, 30	Valid
Pernyataan 11	0, 672	0, 30	Valid
Pernyataan 12	0, 592	0, 30	Valid
Pernyataan 13	0, 455	0, 30	Valid
Pernyataan 14	0, 482	0, 30	Valid
Pernyataan 15	0, 519	0, 30	Valid

Tabel 3.6 menunjukkan hasil uji validitas instrumen variabel y “prokrastinasi akademik” yang dilakukan oleh peneliti pada responden, pada

tanggal 02 Maret 2022, pukul 13.00 WIB - selesai. Instrumen skala berjumlah 15 pernyataan dengan jawaban yang telah disediakan peneliti. Setelah dianalisis dengan menggunakan program SPSS 16 for windows dengan menggunakan Coreected Item-Total Correlation dan dibandingkan dengan r kritis, diketahui 15 pernyataan dinyatakan valid.

### 3.6.2 Uji Realibilitas

Selain pengujian validitas, juga diperlukan pengujian reliabilitas. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Kalau dalam objek kemarin berwarna biru, maka hari ini dan besok tetap berwarna biru. Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda.

Reliabilitas berarti suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah dianggap baik. Pengujian reliabilitas menggunakan program komputer SPSS 16 for windows dengan menggunakan Gutman Split Half Coefficien. Tingkat reliabilitas instrumen menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto sebagai berikut

Tabel. 3.7  
Kriteria Realibilitas Pernyataan Skala

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

Hasil uji reliabilitas item pernyataan skala dengan bantuan SPSS 16 for windows dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel. 3.8  
 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri  
 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	.928

Tabel 3.8 menunjukkan jumlah item pernyataan skala adalah 15, dengan nilai Alpha 0, 933. Berdasarkan kriteria reliabilitas soal pada tabel 3.7, maka nilai Alpha 0, 933 dikategorikan reliabilitas tinggi sehingga instrumen skala ini dapat digunakan untuk penelitian berikutnya

Tabel. 3.9  
 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik  
 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	.844

Tabel 3.9 menunjukkan jumlah item pernyataan skala adalah 15, dengan nilai Alpha 0, 832. Berdasarkan kriteria reliabilitas soal pada tabel 3.7, maka nilai Alpha 0, 832 dikategorikan reliabilitas tinggi sehingga instrumen tes ini dapat digunakan untuk penelitian berikutnya.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Pada analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dalam statistik deskriptif juga dapat dilakukan dengan mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi. Jadi untuk statistik deskriptif dipilih karena pada penelitian ini akan mencapai hubungan antara dua variabel yakni variabel terikat

(kontrol diri), dan variabel bebas (prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung)

Untuk mengetahui tingkat kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2016 dan 2017, peneliti mengklarifikasikan subjek menjadi tiga yakni; tinggi, sedang dan rendah. Pengklarifikasian dilakukan dengan membuat norma terlebih dahulu, norma tersebut diketahui dengan mencari tahu standar deviasi dan mean.

Tabel. 3.10  
Kategori Penilaian

Kategori	Skor
$M + 1. SD = X$	Tinggi
$M - 1. SD = X < M + 1. SD$	Sedang
$X < M - 1. SD$	Rendah

Adapun Rumus Korelasi Product Moment sebagai berikut:

a. Rumus *Korelasi Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi Antara Variabel X Dan Y  
 $\sum xy$  = Produk Dari Variabel X Dan Y

X = Kontrol Diri

Y = Prokrastinasi Akademik N = Jumlah Responden

$\sum$  = Jumlah/Sigma

b. Rumus *Rank Spearman*:

$$R_{hoxy} = \frac{6\sum D^2}{n - (n^2 - 1)}$$

Keterangan:

$Rho_{xy}$  = koefisien korelasi ordinal

n = banyaknya subjek

D = beda antara jenjang setiap subjek

Untuk perhitungan dalam analisis data menggunakan bantuan application spss versi 16 for windows 7.

### **3.8 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup objek penelitian agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

**a. Ruang Lingkup Objek Penelitian**

Ruang lingkup objek penelitian ini terdiri dari kontrol diri mahasiswa dan prokrastinasi akademik.

**b. Ruang Lingkup Subjek Penelitian**

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir bimbingan dan konseling Angkatan 2016 dan 2017

**c. Ruang Lingkup tempat dan waktu**

Penelitian ini dilakukan di Univeristas Lampung Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141 Tahun 2022.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan dan analisis data yang terkumpul tentang hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung., maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Berdasarkan analisis uji hipotesis dengan menggunakan uji hipotesis spearman rho, diperoleh hasil r hitung 0,652. Dengan mengkonsultasikan dengan nilai tabel (rtabel) taraf signifikansi 5% = 0,361. Maka diperoleh data bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ . Berdasarkan hasil studi empirik tersebut, maka hipotesis yang menyatakan: ( $H_a$ ) “terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung” diterima. Sehingga dalam kontrol diri ini terdapat aspek yang paling mendominasi untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi yaitu aspek tingkah laku dan pengambilan keputusan atau kebijakan dari pada mahasiswa prodi BK angkatan 2016 dan 2017.

Sebagai data pendukung ditemukan juga data bahwa kontrol diri berdasarkan distribusi frekuensi skala diperoleh kontrol diri adalah 10% dengan jumlah 3 responden dalam kategori sangat tinggi, tingkat kontrol diri sebanyak 13 responden dengan presentase 43, 3% dalam kategori tinggi, tingkat kontrol diri dengan kategori sedang 16, 7% dengan jumlah 5 responden dan tingkat kontrol diri dengan kategori rendah 30% dengan jumlah 9 responden. Dengan demikian tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi.

Demikian juga dengan data prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, berdasarkan distribusi frekuensi skala diperoleh prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung adalah 16, 7% dengan jumlah 5 responden dalam kategori sangat tinggi, 46, 7% dengan jumlah 9 responden dalam kategori tinggi, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung sebanyak 12 responden dengan presentase 40% dalam kategori sedang, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dengan kategori rendah 13, 3% dengan jumlah 4 responden. Dengan demikian, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa j program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dalam kategori sedang.

## 5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan prokrastinasi dalam kategori diharapkan dapat mengatur tingkah laku, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu tindakan yang tidak dikehendaki serta dapat mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian berkaitan dengan mengerjakan skripsi sehingga skripsinya cepet terselesaikan dan tidak memakan waktu yang lama dan tidak menunda-nunda dalam mengerjakannya. Bijaklah dalam proses penggunaan waktu sebaik mungkin.

2. Bagi pihak lembaga bidang kemahasiswaan

Diharapkan dapat memberikan program pelatihan kepada mahasiswa dalam hal kontrol diri dan penyelesaian skripsi melalui ruang konseling yaitu mengarahkan mahasiswa untuk mengeksplorasi idenya secara terinci, bertanggung jawab dan percaya diri terhadap kemampuannya, sehingga penundaan akademik dapat diminimalisir oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

3. Bagi peneliti lain yang ingin meneliti prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi disarankan agar menggunakan variabel lain selain kontrol diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta.
- Arisandy, D., Universitas, D., & Darma, B. (2011). *Kontrol diri ditinjau dari*. 3, 63–74.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01 (02), 1–6. [journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241\\_ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf)
- Burka, & Yuen. (2008). *Procrastination*. Da Capo Press.
- Daniel, G. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Darmono, & Hasan. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Grasindo.
- Ellis, K. (2002). *Overcoming procrastination* (Revised ed). New American Library.
- Ferrari, Joseph, Johnson, & McCown. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikolog*. Ar-Ruzz Media.
- Hartaji, R. D. A., & Sedjo, P. (2012). Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. <http://docplayer.info/34427591-Motivasi-berprestasi-pada-mahasiswa-yang-berkuliah-dengan-jurusan-pilihan-orang-tua.html>
- Laras Nurbaity, A., & Anggraeni Dewi, D. (2021). Paradigma Baru Bagi Pendidikan Masa Depan Indonesia. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2 (01), 15–24. <https://journal.civiliza.org>
- Nazir, M. (2008). *Metode Penelitian*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Solomon, & Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*.
- Sriyanti. (2013). *Psikologi Belajar*. Ombak.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sukadji, & Mu'tadin. (2002). *Disiplin Dalam Belajar*. Cipta Aksara.

Tangney, Braumeister, & Boone. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Wulandari, N. (2018). Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah Identification of Self-Control and Self-Assertiveness of School Gang Members. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4, 155.