

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kontrol diri

1. Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu kompromi dengan orang lain, dan menutupi perasaannya¹⁴.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan¹⁵.

¹⁴ Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 22

¹⁵ Ibid, hal 22

Synder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

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

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Colhoun dan Acocella (1990), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang

lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol Diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara social. Konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara social atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Hurlock (1973) menyebutkan tiga kriteria emosi. Di bawah ini adalah tiga kriteria emosi tersebut¹⁶.

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

¹⁶ Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 24

Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standard an memberi ganjaran atau hokum. Tidak menherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga.

Shaw dan Konstanzo mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas social. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas social yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampilannya terhadap orang lain. Ini berarti agar dapat mengatur kesan, seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu. Selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi social sehingga terbentuk identitas sosialnya.

Motivasi individu untuk mengatur kesan akan menguat apabila berada dalam situasi yang melibatkan tujuan-tujuan penting, seperti mengharapkan persetujuan atau imbalan materi. Selain itu, menurut Leary dan Kowalsky juga apabila individu merasa tergantung kepada orang lain yang berkuasa untuk mengatur dirinya. Kondisi-kondisi seperti itu merupakan kondisi penekanan (*pressure condition*) bagi individu sehingga individu cenderung akan mengatur tingkah lakunya agar memberi kesan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu sebelum bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

2. Perkembangan Kontrol Diri¹⁷

Vasta dkk, (1992) mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal, secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu cara menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orang tua mempunyai nilai yang tinggi karena bayi secara instingtif mengasosiasikan orang tuanya sebagai stimulus yang menyenangkan, seperti makanan, kehangatan, dan pengasuhan¹⁸.

Menurut Kopp bayi mempunyai kontrol terhadap perilakunya yang bersifat refleks, segera setelah dilahirkan. Misalnya, bayi secara refleks memejamkan mata sebagai respons terhadap cahaya terang.

Pada akhir tahun pertama, bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orang tuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan kontrol diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respons terhadap perintah. Antara usia 18-24 bulan muncul *true self*

¹⁷Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 26

control pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan orang tua.

Kontrol Diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri. Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui intruksi verbal dari orang tuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan kontrol mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu kontrol verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekutan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman. Anak mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan (Mussen dkk., 1994).

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan atau ketidaksetujuan orang tua mempunyai kekutan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu ganjaran jangka

panjang. Kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku yang berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera¹⁹.

Delay gratification procedur, istilah yang diberikan Berndt (1992) pada suatu prosedur yang digunakan oleh anak ketika dihadapkan pada dua perilaku yang sama-sama memberikan ganjaran. Anak belajar menunda kepuasan dengan melewati segera yang lebih kecil dan memutuskan untuk menunggu ganjaran yang lebih besar.

Pada usia empat tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang. Menurut Mischel anak usia empat tahun yang dapat menunda kepuasan, pada usia empat belas tahun akan lebih lancar berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustrasi, dan lebih mampu menahan godaan.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya. Dan kemudian mau membantu perilakunya agar sesuai dengan harapan social tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak.

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.

¹⁹ Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. 1990. *Psychology Of Adjustment And Human Relationship*. 3 ed. New York: McGraw-Hill Book, Inc

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat.

3. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan control personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), control kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*)²⁰.

a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

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

²⁰ Ibid, hal 29

Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menahui stimulus, menempatkan tenggal waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentika stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini 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 meniali dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi porsitif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Desional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan control

diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan control individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti di bawah ini.

- a) Kemampuan mengontrol perilaku
- b) Kemampuan mengontrol stimulus
- c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e) Kemampuan mengambil keputusan

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)²¹.

a. Faktor Internal

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

²¹ Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 32

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) 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. Dikemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin prokrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Apabila digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai akhir berikutnya²².

Menurut brown dan holzman prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecendrungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan²³.

²² M Nur Ghufroon, 2003 “hubungan control diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik”, Tesis, Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.

²³ Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 150

Orang yang tidak segera mengerjakan tugas atau menunda untuk mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan disebut orang yang melakukan prokrastinasi, baik penundaan tersebut beralasan atau tidak. Setiap penundaan dalam pengerjaan suatu tugas atau pekerjaan disebut dengan prokrastinasi.

Noran (dalam akinsola, tela &tela, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat²⁴.

Ellis dan knaus mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut gagal, dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar²⁵.

Menurut Millgram prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi²⁶:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.

²⁴ Ahmaini, Dini. 2010 "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema Usu". Sekripsi. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara. Hal 152

²⁵ opcit

²⁶ Ibid

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panic dan sebagainya.

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi, seorang pelaku prokrastinasi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut menyebabkan ia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu²⁷.

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi Akademik, adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas²⁸.

Ferari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian dari prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa batasan yaitu²⁹:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa memperlakukan tujuan serta alasan penundaan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan sudah menjadi respon

²⁷ Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 152

²⁸ Pondok, Marselius Sampe dkk. 2008. *Prokrastinasi Akademik Dan Niat Membeli Sekripsi*. Anima Indonesia Psychological Jurnal, vol 24 no. 1. 76 – 78. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

²⁹ Opcit

tetap yang dilakukan seseorang dalam mengerjakan tugas, biasanya disertai oleh keyakinan-keyakinan irrasional.

- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebagai perilaku penundaan, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

2. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Seorang prokrastinator dapat melakukan penundaan pada suatu pekerjaan tertentu atau pada semua pekerjaan. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh seorang procrastinator adalah tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktifitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau kuliah.

Menurut Green (1982), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik³⁰.

Solomom dan Rothblum (1984) menyebutkan ada enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, antara lain³¹.

³⁰ Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 157

³¹ ibid

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis, seperti menulis laporan, makalah, skripsi, dan lain-lain.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semester.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (1995) prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut³²:

³² Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 158

a. 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.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Procrastinator 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 umum dari prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan 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. Procrastinator 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.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita, dan lainnya) nonton, ngobrol, jala, mendengarkan music, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan³³.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor, yaitu³⁴:

a. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

a) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada procrastinator sering terdapat pikiran-pikiran yang irrasional.

b) Kondisi psikologis individu

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

³³ Ferari (M. Nur Gufon), 2005. *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), Universitas Gajahmada : Yogyakarta Hal 22-23

³⁴ Ghufon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 163

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

b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

a) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa 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) Kondisi lingkungan

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

Sedangkan pendapat lain yang menyatakan tentang faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Biordy adalah sebagai berikut. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu³⁵:

³⁵ Ahmad, Dini. 2010. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU". Skripsi. Sumatra Utara: universitas Sumatra Utara. hal 32

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau memnosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas.
- b. Faktor kepribadian prokrastinator, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
- c. Faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan pekerjaan.

5. Karakteristik prokrastinasi Akademik

Pendapat Young (2004) ada beberapa karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik, antara lain³⁶: kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, keras kepala dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya untuk mengerjakan tugas, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Sedangkan menurut sapadin dan maquire (2004) karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: perfeksionisme yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, pemimpi yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan, pencemas yaitu tidak berfikir tugas dapat

³⁶ Ibid

berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, penentang, pembuat masalah, terlalu banyak tugas.

6. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam

Agama islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu salah satu yang mendukung pernyataan ini adalah QS. Al- 'Ashr, yaitu;

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya;

1. demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Ayat-ayat didalamnya menjelaskan pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian.

Anjuran-anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al-Anshori menceritakan bahwa nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan shalat ketika telah tiba waktunya yang sesuai dengan (Al-Qur'an An-Nisa 142) yaitu:

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾

Artinya;

Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka[364]. dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya[365] (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali[366].

Anjuran islam sesuai dengan ayat diatas kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu. Misalnya perintah tentang shalat hadist riwayat Abdullah bin Mas'ud menerangkan bahwasanya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah shalat yang tepat pada waktunya, juga terdapat pada (*Al-Qur'an surat At-Taubah 54*) yaitu³⁷:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ
الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ ﴿٥٤﴾

Artinya:

dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah-nafkahnya melainkan karena mereka kafir kepada Allah dan RasulNya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahkan (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan.

Salah satu hadist yang diriwayatkan Bukhori-Muslim juga menjelaskan betapa berharganya waktu. Dalam hadist tersebut Rasulullah mengingatkan umatnya untuk selalu memanfaatkan lima waktu sebelum datangnya waktu tua, lapang sebelum sempit, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin, dan hidup sebelum mati. Rasulullah juga menegaskan bahwa manusia yang hari ini lebih buruk dari pada hari kemarin adalah benar-benar anusia yang rugi. Hadist lain yang diriwayatkan oleh Abu-Mas'ud Al-Anshori menceritakan bahwa nabi

³⁷ Hayyinah (*Relegiusitas Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*). Jurnal Psikologi UII nomor 17 tahun IX Januari 2004. hal 32

Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan shalat ketika telah tiba pada waktunya³⁸.

Beberapa cuplikan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist-Hadist diatas secara implisit memberikan gambaran bahwa islam sangat menganjurkan bahwa dalam hal apapun manusia harus selalu mengindahkan ajaran tentang keutamaan waktu termasuk waktu-waktu dalam kegiatan akademik.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa ajaran islam pada dasarnya membentuk pribadi muslim yang menghindari prokrastinasi termasuk prokrastinasi dalam bidang akademik. Namun demikian tidak semua muslim mampu menintegrasikan hal tersebut dalam kehidupannya. Kemampuan dan ketidak mampuan mengintegrasikan ini yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam diri individu dalam melakukan sebuah kegiatan.

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Dalam proses pendidikan di bangku sekolah, 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. Sebagai generasi penerus yang dituntut mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, prokrastinasi yang dilakukan para siswa dianggap negatif dan sebagai suatu masalah.

Adapun Solomon dan Rothblum³⁹ menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan oleh pelajar, yaitu

³⁸ Hayyinah (*Relegiusitas Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*). Jurnal Psikologi UII nomor 17 tahun IX Januari 2004. hal 35

tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian misalnya, ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan, keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Ferrari⁴⁰ menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penunda, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang *irasional*, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi

³⁹ Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 157

⁴⁰ Ibid. hal 153

tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Setiap individu dalam hal ini Siswa SMA, memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu siswa dengan siswa yang lain tidaklah sama.

Logue (1995) mengemukakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya, yaitu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun menghadapi banyak gangguan, mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruhaturan norma yang ada, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional, bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

Sebagai seorang siswa yang mempunyai kewajiban untuk belajar, jika mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku sehingga dapat menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, jika seorang siswa memiliki kontrol diri yang rendah, ia akan cenderung untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, seperti berjalan-jalan, menonton televisi dan sebagainya, sehingga cenderung untuk mengabaikan tugas-tugas akademiknya.

Luria dan Vygotsky menyatakan bahwa control diri merupakan kemampuan seseorang untuk membuat suatu respon khusus yang diinginkan pada

waktu tertentu berdasarkan perintah dari dalam atau luar dirinya serta tidak melakukan respon yang tidak diinginkan. Individu harus tahu respon mana yang harus dia terima dan respon mana yang harus ditolak sehingga dia dapat melakukan respon yang sesuai dengan keinginan.

Logue lebih menekankan control diri sebagai pilihan terhadap hasil yang lebih besar dan lebih ditunda. Individu yang memiliki kontrol diri akan memilih hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya walaupun manfaatnya tidak dapat segera dirasakan. Kontrol diri juga menentukan seberapa banyak orang berusaha untuk belajar dan mempersiapkan masa depannya⁴¹.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul⁴². Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak ada hubungan antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

Ha: Ada hubungan antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

⁴¹ Maria yohana paula dian sari. (2005). *Hubungan antara control diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur universitas katolik soegijapranata semarang*. fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang, hal 24

⁴² Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hal 71