

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Lesmana (2023) menjelaskan bahwa arti dari prokrastinasi berasal dari Bahasa latin *procrastination*, *pro* yang berarti mendorong maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok apabila kata tersebut digabungkan berarti menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi memiliki arti sengaja untuk mengundurkan kegiatan yang akan dilakukan walaupun berdampak buruk. Prokrastinasi merupakan masalah pengaturan diri dimana individu dengan sengaja mengundurkan waktu untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas (Sirois, 2022). Ghufro dan Risnawita (2020) mengemukakan bahwa Prokrastinasi menyebabkan individu sulit melakukan tugas sesuai dengan tenggat waktu karena ketidakefisienan dalam menggunakan waktu dan cenderung untuk menunda tugas.

Bajcar (2024) mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menangguhkan tugas atau kegiatan yang terkait dengan kegiatan belajar. Prokrastinasi akademik merupakan tindakan dimana individu menunda mengerjakan tugas sehingga individu merasa tidak nyaman (Ferrari, 2011). Winarso (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan dimana individu cenderung untuk mengundur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang memiliki batas waktu. Berdasarkan

penjelasan tersebut diketahui bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menunda mengerjakan tugas hingga dekat dengan tenggat waktu.

## 2. Aspek Prokrastinasi Akademik

McCloskey dan Scielzo (2015) menjelaskan aspek dari prokrastinasi akademik, yaitu :

### a. Keyakinan tentang kemampuan

Individu yang merasa memiliki performa yang lebih baik ketika mengerjakan tugas di bawah tekanan karena dekat dengan *deadline*. Sehingga individu memutuskan untuk mengerjakan tugas saat dekat dengan *deadline*.

### b. Perhatian terganggu

Perhatian dari individu yang melakukan prokrastinasi mudah teralihkan dimana individu akan lebih memilih melakukan kesibukan yang lebih menarik atau menggembirakan daripada mengerjakan tugas,

### c. Faktor sosial

Faktor sosial berhubungan dengan lingkungan sosial seperti teman atau keluarga yang dapat berperan dalam pengerjaan tugas, dimana ketika individu harus mengundur waktu pengerjaan tugas untuk melakukan sesuatu dengan keluarga maupun teman.

### d. Kemampaun manajemen waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan yang dimiliki untuk menggunakan waktu dengan baik. Manajemen waktu yang rendah

berdampak dimana individu tidak melaksanakan tugas, menunda melaksanakan tugas sampai dekat dengan *deadline*, atau melakukan kegiatan yang kurang penting daripada mengerjakan tugas.

e. Inisiatif pribadi

Inisiatif pribadi merupakan kesiapan atau kemampuan untuk mulai mengerjakan tugas dengan semangat. Individu yang kurang memiliki inisiatif tidak memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas atau melakukan penugasan dekat dengan tenggat waktu.

f. Kemalasan

Kemalasan merupakan kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas, bahkan ketika individu mampu mengerjakan tugas.

### 3. Faktor Prokrastinasi Akademik

Ghufron dan Risnawita (2020) menjelaskan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik terbagi atas dua yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dimana faktor internal berhubungan dengan keadaan tubuh maupun kondisi psikis individu. Keadaan tubuh contohnya Ketika individu sedang mengalami kelelahan sehingga lebih mungkin untuk menunda tugas dari pada individu yang bugar. Kondisi psikis individu berhubungan dengan psikologis individu seperti motivasi, kontrol diri, regulasi diri, dan sebagainya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berhubungan dengan pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Pola asuh orang tua otoriter dapat menyebabkan anak lebih cenderung melakukan prokrastinasi daripada anak dengan pola asuh otoritatif. Kondisi lingkungan contohnya individu yang tinggal di lingkungan yang rendah pendampingan lebih mungkin untuk melakukan prokrastinasi.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Winarso (2023) menjelaskan bahwa dampak yang dapat terjadi ketika individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu :

- a. Kualitas belajar yang lebih rendah
- b. Kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik
- c. Perasaan tertekan, cemas sehingga dapat menyebabkan stress, depresi dan kecemasan
- d. Hubungan sosial menjadi buruk karena harus mengerjakan pada saat terakhir sehingga lebih mungkin menolak ajakan keluar atau teman untuk berkumpul.
- e. Karir akademis, mahasiswa yang mengerjakan tugas yang dekat dengan tenggat waktu dapat menyebabkan tugas tidak selesai sehingga mahasiswa sulit memperoleh prestasi.
- f. Menambah biaya pendidikan karena masa kuliah yang lebih lama

## **B. Kontrol Diri**

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawita (2020) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan manusia untuk memahami situasi diri dan situasi lingkungan sehingga menghasilkan perilaku yang sesuai dengan situasi. Kontrol diri adalah kecakapan untuk mengatur pemikiran dan juga perilaku sehingga menghasilkan tindakan yang sesuai dengan peraturan (Liswantiani & Nugrahanta, 2020). Kontrol diri membantu individu menentukan perilaku paling baik sehingga individu tidak memilih pilihan yang berbahaya atau berdampak negatif. Kontrol diri juga dapat membuat individu memikirkan apa yang terjadi bila individu mengambil pilihan yang bertentangan dengan norma (Borba, 2008).

Kontrol diri merupakan kecakapan dalam mengontrol dorongan dan mengontrol reaksi atau perilaku (Mejabi, 2014). Kontrol diri menurut Hay & Meldrum (2015) merupakan bagaimana individu mampu melawan dorongan, kecenderungan, dan godaan sehingga menghasilkan perilaku dengan penuh pertimbangan. Berdasarkan penjelasan kontrol diri diketahui bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk melawan dorongan sehingga menghasilkan perilaku yang sejalan dengan norma.

## 2. Aspek Kontrol diri

Tangney (2004) mengemukakan aspek-aspek kontrol diri, yaitu :

### a. Kedisiplinan diri

Berkaitan dengan bagaimana individu mampu untuk mengejar target atau menyelesaikan tugas walaupun terdapat hal yang dapat mengganggu konsentrasi dari individu.

### b. Tidak impulsif

Berhubungan dengan bagaimana individu mampu mempertimbangkan sesuatu sehingga keputusan yang individu ambil tetap baik bagi individu.

### c. Kebiasaan yang baik

Berhubungan bagaimana dengan harga diri individu yang positif dan penerimaan diri individu yang tinggi sehingga individu dapat mengurangi pemikiran negatif yang mengganggu pencapaian target.

### d. Regulasi diri

Berhubungan dengan bagaimana individu mampu mengontrol emosi sehingga dapat menghasilkan tindakan yang sesuai dalam suatu keadaan walaupun individu sedang emosi.

### e. Keandalan

Berhubungan dengan perasaan bersalah dan perasaan malu individu. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mudah untuk merasakan rasa bersalah. ketika melaksanakan hal yang tidak sesuai dengan keinginan individu

### **C. Mahasiswa Semester Akhir**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi (KBBI). Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pembelajaran di perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab mengikuti proses belajar. Secara umum usia mahasiswa berkisar usia 18 hingga 25 tahun (Simanjuntak, 2023).

Asrun, dkk (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang sedang memprogram skripsi dan akan segera menyelesaikan masa studi. Mahasiswa semester akhir merupakan sebutan untuk mahasiswa yang dituntut untuk segera menyelesaikan perkuliahan (Hermanus & Kristianingsih, 2023). Syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir yaitu menulis tugas akhir berupa skripsi, laporan akhir, laporan proyek akhir dan berbagai jenis laporan (Sukmawati, dkk., 2023).

### **D. Hubungan Antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi**

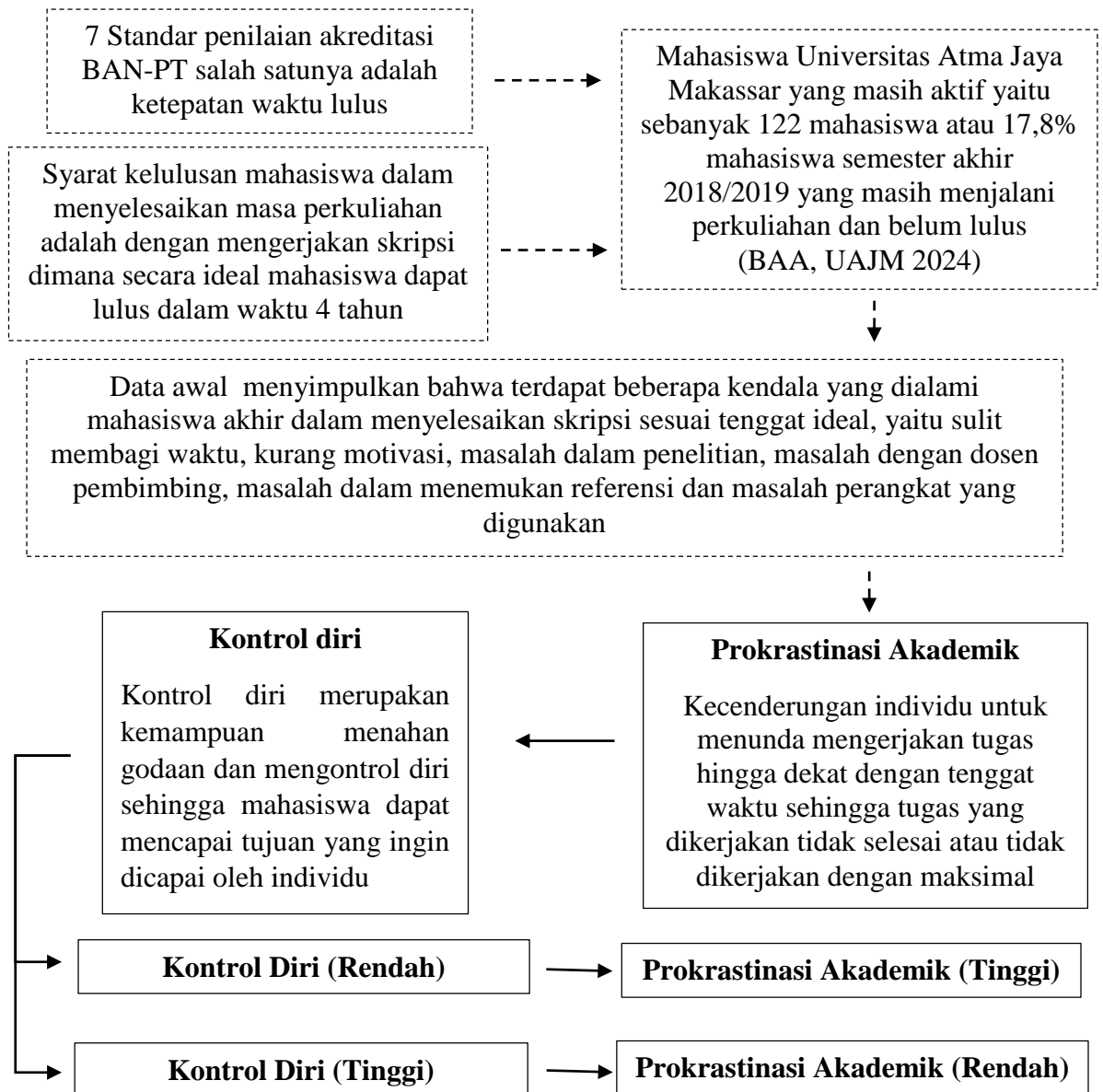
Mahasiswa Semester akhir merupakan mahasiswa yang sedang memprogram skripsi dan akan segera menyelesaikan masa studi. Salah satu ketentuan untuk menyelesaikan masa studi pada S1 adalah dengan menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir. Idealnya mahasiswa dapat lulus dalam waktu 4 tahun Ketika mahasiswa menunda mengerjakan skripsi maka kualitas pengetahuan yang didapat kurang, sulit mengatur waktu, perasaan tertekan cemas hingga stress, hubungan sosial memburuk, karir akademis terkendala dan menambah biaya perkuliahan.

Prokrastinasi akademik adalah tindakan yang sering terjadi dikalangan mahasiswa dimana mahasiswa cenderung untuk menunda tugas hingga dekat dengan tenggat waktu. Faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berhubungan dengan keadaan tubuh maupun psikis individu. Faktor eksternal berhubungan dengan pola asuh maupun lingkungan. Kontrol diri termasuk dalam bagian internal dari faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawita, 2020).

Kontrol diri adalah kecakapan untuk mengontrol diri sehingga tindakan yang diambil oleh individu tidak berdampak negatif bagi diri individu (Borba, 2008). Kontrol diri yang rendah dimana individu tidak mampu untuk melihat situasi sehingga menghasilkan perilaku yang berdampak negatif. Hay, dkk (2015) menjelaskan bahwa dengan kontrol diri maka individu dapat menahan dorongan atau godaan sehingga individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Haekal, dkk (2021) menemukan bahwa semakin tinggi perilaku prokrastinasi, maka kontrol diri semakin rendah pada individu. Individu dengan tingkat kontrol yang tinggi cenderung mampu mengontrol tindakannya sehingga tindakan yang dilakukan menghasilkan hasil yang positif untuk individu. Kontrol diri pada prokrastinasi akademik berhubungan dengan bagaimana individu mampu memprioritaskan kegiatan mengerjakan tugas sehingga tugas yang dikerjakan mampu selesai dengan baik.

### E. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

#### Keterangan

- = Variabel penelitian
- = Fenomena
- = Alur penelitian
- = Hubungan

**F. Hipotesis Penelitian**

H<sub>0</sub> : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di Universitas Atma Jaya Makassar.

H<sub>a</sub> : Ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di Universitas Atma Jaya Makassar.