

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Definisi Self Control*

Self control dapat diartikan sebagai kemampuan mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku dalam menghadapi stimulus sehingga dapat menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan (Ghufron & Risnawati, 2012). *Self control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa keindividuan ke arah konsekuensi positif. Menurut (Ghufron & Risnawati 2012), *self control* merupakan jalinan yang secara utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.

Self control sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa selama dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya (Romadona & Mamat 2019).

Semakin tinggi *self control* seorang siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Semakin tinggi *self control* seseorang maka akan berpengaruh terhadap kognisi orang tersebut dimana hasil belajar yang didapat cenderung baik dan bagus, sebaliknya *self control* yang rendah pada diri seseorang berdampak buruk terhadap prestasi belajarnya sehingga hasil yang didapat tidak

baik (Caniago 2018).

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan kepribadian seseorang dalam menyesuaikan diri dan menghadapi situasi di mana ia dapat memegang kendali, baik di rumah maupun di masyarakat. Dapat berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, sehingga dia tidak terburu-buru untuk tidak melakukan hal-hal sembrono dalam kehidupannya. Orang yang mengendalikan diri biasanya dapat melakukan membawakan dirinya kedalam lingkungan sosialnya, mudah berbaur dan tidak menonjolkan dirinya sehingga dia mampu mengendalikan lingkungan sekitar tempat dia berada.

Self control merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitar (M.nur ghufon & rini risnawita 2014). *Self control* juga merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, *self control* juga dapat mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk selalu mengendalikn perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu komfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. *Self control* diperlukan guna membantu individu dalam

mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Self control mengacu pada bagaimana seorang individu mengendalikan emosinya dan dorongan dari dalam ke luar. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosional ke saluran ekspresi yang berguna dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah fokus pada *control*, Tapi itu tidak sama dengan penekanan. *Control* 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 (M.nur ghufon & rini risnawita S 2014).

2.2 Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Ghufon dan Risnawati (Gunawan,2017) menyebut *self control* dengan sebutan *control* personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan(*decisional control*)

2.2.1 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 segalanya, pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang

mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

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

2.2.2 Kontrol kognitif (*cognitive control*)

kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. aspek ini 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 memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

2.2.3 Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu

kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur *self control* 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.

alasan mengapa menggunakan konsep dalam mengukur derajat *self control* adalah individu dapat mengetahui tentang jenis kontrol di mana digunakan secara khusus lebih jelas dan rinci. memang dalam konsep ini dapat dilihat bahwa aspek digunakan oleh individu dan tercapai penguasaan diri (aviyah and farid,2014).

2.3 faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*

sebagaimana faktor psikologi lainnya, *self control* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang dapat mempengaruhi adalah faktor internal dan faktor eksternal yaitu (harahap, 2017) :

- 2.3.1 faktor eksternal; termasuk lingkungan keluarga, dimana lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana anak dapat mengontrol dirinya. jika orang tua sangat mendisiplinkan anaknya sejak usia dini, dan orang tua juga setuju dengan segala akibat yang ditimbulkan anak jika anak menyimpang dari apa yang telah ditentukan.
- 2.3.2 Faktor internal; Faktor yang berperan dalam pengendalian diri adalah usia, semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan untuk mengendalikan

diri, faktor internal lainnya adalah lingkungan sekitar.

2.4 Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggrisnya *procrastinate* berasal dari bahasa Latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti”. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator* (Ilyas and Suryadi, 2017)

Sedangkan menurut Kusnul dan As'ad prokrastinasi adalah “menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai sampai hari atau waktu yang akan datang” (2013: 217-222), jadi prokrastinasi itu merupakan suatu tindakan seorang peserta didik cenderung bersikap malas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan menunda waktu pengerjaannya, individu tersebut merasa sulit untuk memulai tugas tersebut dengan berbagai alasan yang muncul dalam diri seorang peserta didik.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, *perfeksionis* (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar (Ilyas and Suryadi, 2017)

Untuk mencapai tujuan pembelajaran dan mengetahui kedalaman materi yang dimiliki siswa, seringkali guru memberikan pelatihan berupa pekerjaan

rumah. Namun, karena kesulitan materi dan alasan lain, siswa sering menunda pekerjaan yang diberikan oleh guru, yang mengarah pada penyelesaian tugas dalam batas waktu yang ditentukan oleh guru. Tindakan ini disebut delay (Caniago, 2018)

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah di tentukan. 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.

2.5 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Yulianti, (2019) sebagai suatu perilaku penundaan prokrastinasi akademik dapat di amati ciri-ciri sebagai berikut:

- 2.5.1 Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, seseorang procrastinator tahu bahwa tugasnya harus segera di selesaikan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan jika sudah memulai.
- 2.5.2 Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, seseorang procrastinator yang melakukan hal-hal tidak dibutuhkan atau tidak diinginkan dalam menyelesaikan tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang di milikinya sehingga memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan tugas.

- 2.5.3 Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Minimnya perencanaan yang di miliki procrastinator menjadikan kesenjangan waktu dan rencana yang ditetapkan dan kinerja actual.
- 2.5.4 Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Banyak yang menyebabkan seseorang menunda pekerjaan termasuk tugas-tugas akademik karena malas, lebih suka bermain atau melakukan kegiatan-kegiatan lain diluar menyelesaikan tugas seperti kegiatan organisasi.

Jadi dapat di simpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai sesuatu maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus di kerjakan.

2.6 Jenis-jenis tugas akademik yang ditunda siswa meliputi:

Solomon dan Rothblum (Ghufron dan Risnawati, 2010: 157) mengemukakan bahwa terdapat 6 area akademik yakni sebagai berikut:

- 2.6.1 Tugas menulis makalah
- 2.6.2 Tugas belajar untuk menghadapi ujian
- 2.6.3 Tugas membaca
- 2.6.4 Tugas administrative
- 2.6.5 Tugas menghadiri pertemuan
- 2.6.6 Kinerja akademik secara keseluruhan.

2.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menjelaskan ada dua factor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu factor internal dan factor eksternal (Yulianti, 2019):

2.7.1 Factor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. (Khomariyah, 2016) mengatakan bahwa ada beberapa hal dari dalam diri individu yang menyebabkan prokrastinasi antara lain kondisi fisik dan psikologi individu. Keadaan fisik dan kesehatan individu seseorang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.

(Yulianti, 2019) memaparkan kondisi psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu:

- a. Seseorang tidak mengerti tugas yang diinstruksikan oleh guru. Alasan seseorang procrastinator melakukan prokrastinasi salah satunya adalah tidak mengerti tugas yang diinstruksikan oleh guru.
- b. Tidak menguasai materi. Kesulitan belajar yang di alami siswa juga menjadi hambatan tersendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Tingkat kesulitan belajar tinggi maka siswa juga bervariasi.
- c. Adanya rasa malas yang timbul, beban tugas yang dirasakan berat bahkan jika menurutnya melampaui batas kemampuan, siswa akan mengerjakan tugas-tugasnya dalam tekanan dan perasaan malas.
- d. Tidak biasa mengatur waktu padatnya kegiatan yang di lakukan siswa membuat sebagian siswa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, seperti kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, komunitas atau

yang lain.

- e. Kurang minat pada materi tertentu, berdampak pada proses belajar siswa. Siswa tidak mempunyai semangat yang tinggi untuk memahami materi yang diminati sehingga menghambat untuk menyelesaikan tugas yang di berikan guru.
- f. *Mood* atau suasana hati yang tidak menentu. *Mood* atau suasana hati berpengaruh pada proses pembelajaran siswa terutama siswa yang sedang mengalami fase remaja.

Dari uraian di atas maka beberapa hal yang berasal dari dalam diri individu yang biasa menyebabkan prokrastinasi akademik antara lain factor fisik, seperti kelelahan, dan faktor psikologis seperti rendahnya motofasi, rendahnya konrtol diri, rendahnya minat pada pembelajaran, kesulitan belajar, dan rendahnya manajemen waktu.

2.7.2 Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yaitu:

- a. Gaya pengasuhan orang tua, tingkatan-tingkatan pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada informan penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah penghasilan anak perempuan yang bukan procrastinator.
 - b. Kondisi lingkungan, kondisi lingkungan yang *linient* atau longgar prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.
- Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor dari luar individu yang

dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

2.8 Dampak Prokrastinasi Akademik

Akibat dari prokrastinasi akademik antara lain yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Selain itu juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang. Kemudian juga performa akademik yang rendah, stres, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan dan produktivitas, terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

2.9 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah yang digunakan sebagai perbandingan guna menghindari terhadap sebuah karya ilmiah serta untuk menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum pernah dilakukan oleh orang lain, penelitian terdahulu yang relevan yaitu:

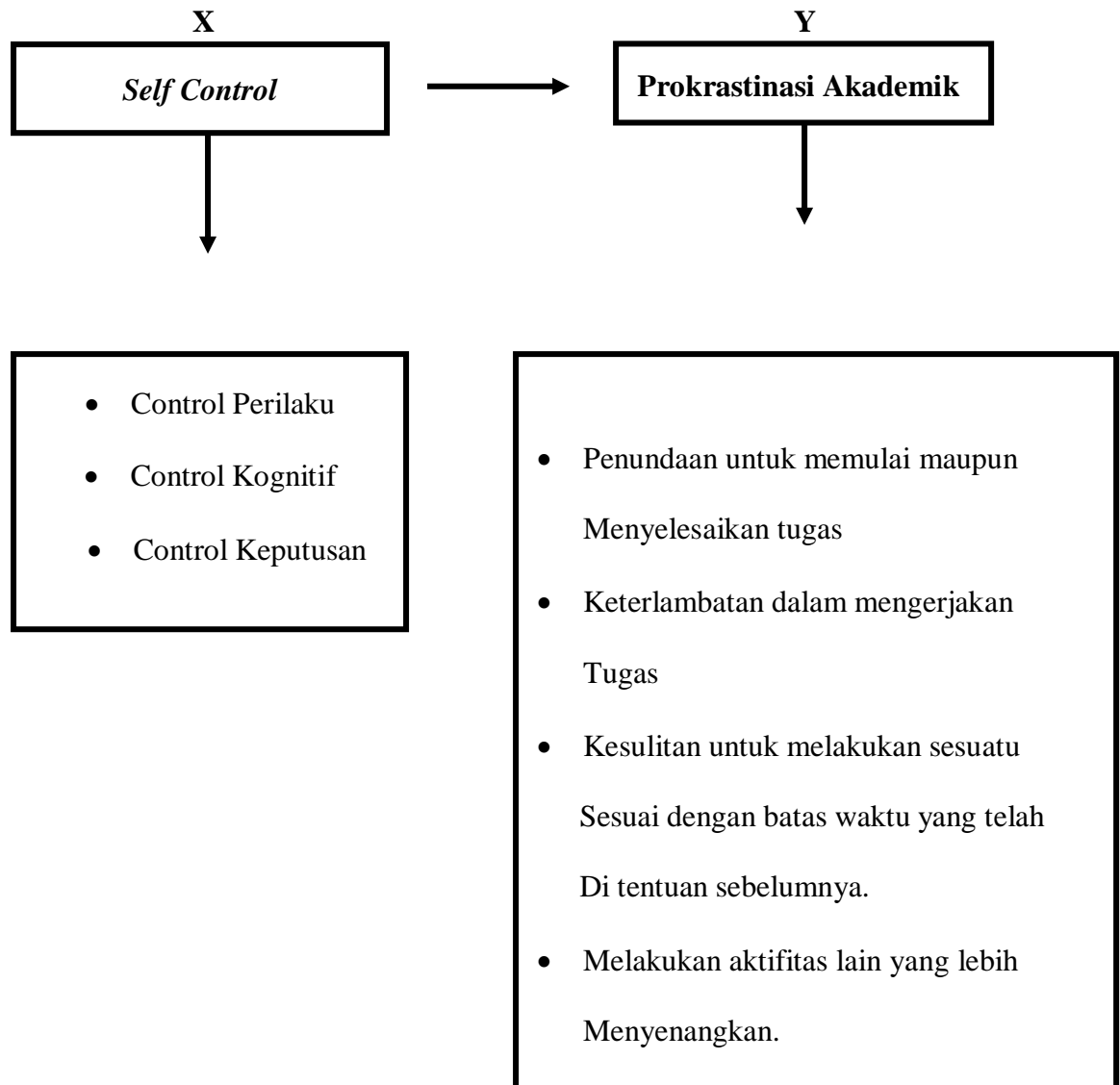
1. Muharani (2021) dengan judul Pengaruh *Self control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI SMAN 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran ekonomi kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih adanya kecenderungan siswa untuk menunda mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademiknya yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas

XI IPS yang terdiri dari dua kelas yakni kelas XI IPS1 dan XI IPS2 dengan jumlah total 53 orang siswa, sedangkan objek penelitian ini adalah pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran ekonomi kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang penulis gunakan adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa terdapat pengaruh antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran ekonomi kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien nilai R square = $0,89 = 8,9\%$ ini berarti variabel bebas self control mempengaruhi variabel dependen prokrastinasi akademik siswa sebesar 8,9% dan sisanya sebesar 91,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

2. Rukiana Novianti Putri (2013) melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Kedisiplinan Shalat Lima Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik, metode penelitian yang digunakan adalah *ex post facto* di mana peneliti tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena eksistensi variabel tersebut telah terjadi. Sedangkan metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengklasifikasikan individu ke dalam kelompok-kelompok secara terpisah dan berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa ada pengaruh negatif kedisiplinan sholat lima waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

pengurus lembaga kemahasiswaan Universitas Negeri Makasar. Hal ini berarti, semakin tinggi kedisiplinan sholat lima waktu, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Dalam penelitian tersebut di atas, persamaanya terletak di variabel Y, yaitu tentang prokrastinasi akademik, dan metode penelitian yang digunakan adalah *ex post facto* dan yang membedakannya terletak pada variabel X, yaitu tentang kedisiplinan shalat lima waktu.

2.10 Kerangka Fikir



Gambir 2.1 Kerangka Berfikir

2.11 Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori, berbagai hasil penelitian yang relevan di atas, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 6 Palopo .

H1: Ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 6 Palopo.

