

NO. 6709/BKI-D/SD-S1/2024

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh

MAWADDAH WAROHMAH

NIM. 12040221594

PROGRAM S1

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

1445 H/2024



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Mawaddah Warohmah

Nim : 12040221594

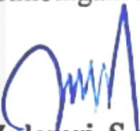
Judul Skripsi : **Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

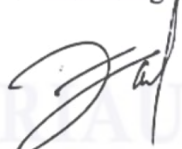
Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Zulamri, S.Ag., M.A
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 30 Mei 2024
Pembimbing


M. Fahli Zatrachadi, S.Sos, M.Pd
NIP. 19870421 201903 1 008

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Mawaddah Warohmah
NIM : 12040221594
Judul : Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 04 juli 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos. pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

Dra. Silawati, M.Pd

NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji III

Nurjanis, S.Ag., M.A

NIP. 19690927 200901 2 003

Sekretaris/ Penguji II

Rosmita, S.Ag., M.Ag

NIP. 19741113 200501 2 005

Penguji IV

Rahmad M.Pd

NIP. 19781212 201101 1 006



UIN SUSKA RIAU

Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Mawaddah Warohmah
 NIM : 120221594
 Judul : **EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUSKA RIAU.**

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Senin
 Tanggal : 29 Januari 2024

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 29 Januari 2024

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Dra. Silawati, M.Pd
 NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji II,

Listiawati Susanti, S.Ag, MA
 NIP. 19720712 200003 2 003



Nomor : Nota Dinas
Lampiran : 4 (eksemplar)
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi
an. **Mawaddah Warohmah**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Mawaddah Warohmah**) NIM. (12040221594) dengan judul "**(Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(M. Fahli Zatrachadi, S.Sos, M.Pd)
NIP. 19870421 201903 1 008

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama: Mawaddah Warohmah

NIM :12040221594

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: (**Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau**) adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 28 Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Mawaddah Warohmah
NIM.12040221594

UIN SUSKA RIAU

PERSEMBAHAN

“Alhamdulillah segala puji syukur saya ucapkan kepada Allah subhanahu wata’ala, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya yang tidak terhitung banyaknya. Atas izin-Nya telah memperkenankan penulis sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, penulis bersyukur telah mencapai titik ini, yang akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan juga.” Dan skripsi ini juga penulis persembahkan secara khusus kepada orang tua penulis. Kepada yang teristimewa abi Rosidi dan ummi Siti Aminah yang darahnya mengalir dalam tubuh saya, yang telah dengan sabar membesarkan putrinya, yang selalu melangitkan do’a-do’a baik demi pendidikan penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan, tapi beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsinya. Satu hal yang perlu papa dan mama tau, putri mu ini sangat menyayangi dan mencintai kalian. Tolong hidup lebih lama lagi di dunia ini, dan izinkan saya untuk mengabdikan dan membalas segala pengorbanan yang abi dan ummi lakukan selama ini. Terimakasih sudah mengantarkan penulis untuk mewujudkan impiannya.”



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

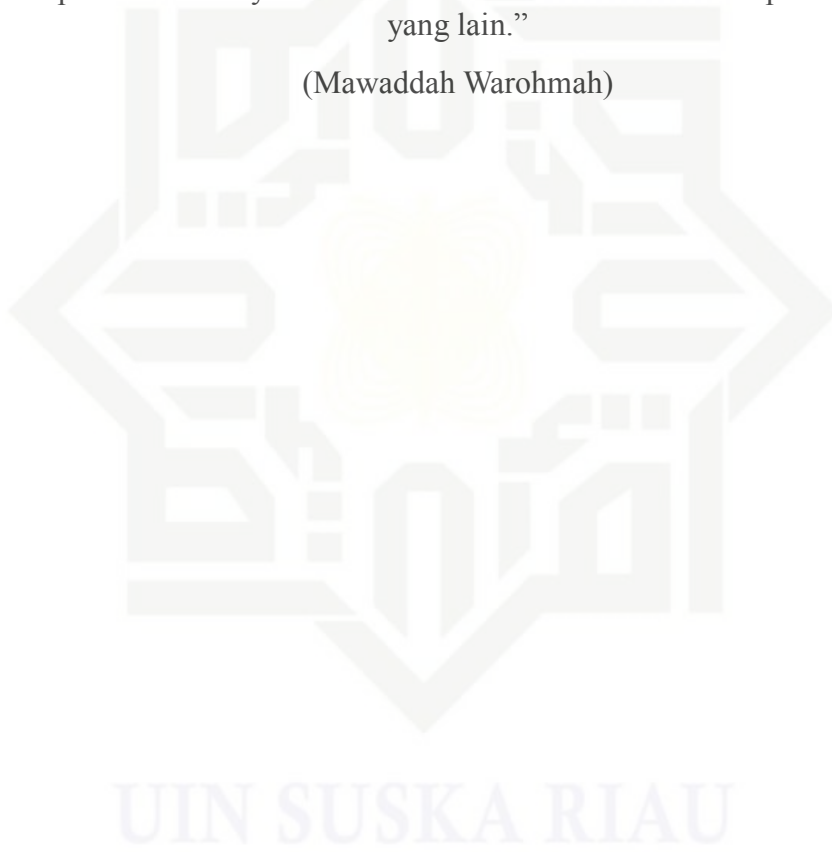
MOTTO

الْحٰشِعِيْنَ عَلٰى اِلَّا لَكَبِيْرَةٌ وَّ اِنَّهَا ۙ وَالصَّلٰوةَ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِيْنُوْا

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”
(QS. Al-Baqarah :45)

“Karena sudah berani memulai maka harus berani menyelesaikan. Yakinlah pilihan yang sudah diambil itu akan membawa kita ke jalur kesuksesan, maka akhirilah pilihan itu dan yakini bahwa itu akan membawa kita kepada kesuksesan yang lain.”

(Mawaddah Warohmah)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Mawaddah Warohmah (2024): Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau.

Berdasarkan survey, menunjukkan bahwasanya lebih dari 50% mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan konseling individual dengan teknik *self control* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Permasalahan terkait hal tersebut apakah konseling individual dengan teknik *self control* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menggunakan pendekatan eksperimen sederhana, populasi diambil dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 3905 mahasiswa, sampel terdiri dari 10 responden dipilih menggunakan metode *purposive sampling* yang dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Konseling diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 5 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji *N gain* menghasilkan bahwa terjadi perbandingan yang signifikan antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol setelah diberikan *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata berada di antara 56-75% dan berada dikategori cukup efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata berada <40% berada dikategori tidak efektif, karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun selama penelitian ini dilaksanakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self control* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.

Kata Kunci : *Self Control*, Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Mawaddah Warohmah (2024): *The Effectiveness of Individual Counseling Using Self Control Techniques in Reducing Academic Procrastination Behavior in Students of the Faculty of Da'wah and Communication at Uin Suska Riau.*

Based on a survey, it shows that more than 50% of students at the Faculty of Da'wah and Communication engage in academic procrastination. So this research aims to evaluate the effectiveness of individual counseling with self-control techniques in reducing the level of academic procrastination in students. The problem related to this is whether individual counseling with self-control techniques is effective in reducing the level of academic procrastination in students. Using a simple experimental approach, the population was taken from 3905 students of the Faculty of Da'wah and Communication. The sample consisted of 10 respondents selected using a purposive sampling method which was divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Counseling was applied to the experimental group in 5 meeting sessions. Data was collected by administering pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using the N gain test resulted in a significant comparison between the experimental group and the control group after being given the pretest and posttest. The experimental group obtained an average score of between 56-75% and was categorized as quite effective in reducing the level of academic procrastination of students at the Faculty of Da'wah and Communication. Meanwhile, in the control group the average value was <40% in the ineffective category, because the control group was not given any treatment during this research. So it can be concluded that individual counseling with self-control techniques is effective in reducing the level of academic procrastination among students at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Suska Riau.

Keywords : Self Control, Students, Academic Procrastination.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Puji Syukur diucapkan kehadirat Allah yang Maha Kuasa atas berkat dan Rahmat-nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau”**.

Shalawat besertakan salam tidak lupa penulis do’akan kepada Allah agar disampaikan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW dengan mengucapkan *“Allahummasholli’ala sayyidina Muhammad wa’ala ali sayyidina Muhammad”*. Semoga dengan selalu bershalawat kepada beliau kita semua juga mendapatkan curahan Rahmat sehingga kita tetap menjadi golongan orang-orang yang selalu istiqomah berada dijalan Allah swt.

Penulisan skripsi ini diperuntukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Sos) pada fakultas Dakwah dan Komunikasi, program studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari skripsi ini tidak mungkin bisa tersusun apabila tanpa petunjuk Allah SWT, Serta bantuan dari berbagai pihak. Berkat pengorbanan, perhatian, serta motivasi merekalah, baik secara lansung maupun tidak lansung sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Untuk itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Prof. Dr. Hj. Helmiati, S.Ag. M.Ag selaku wakil Rektor I, Dr. H. Mas’ud Zein, M.pd selaku Wakil Rektor II, Prof. Edi Erwan S.Pt., M.Sc.Ph.D selaku wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.

6. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membimbing dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
8. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
9. Kepada kedua orangtua tercinta, yaitu panutanku, Ayahanda Rosidi, terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Pintu surgaku, Ibunda Siti Aminah, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan dukungan serta do'a yang teramat tulus sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Kedua saudara serahim tersayang, Adik-adik tercinta Miftah Hasanah dan Muhammad Fathan Mubin, yang sudah berkontribusi banyak di hidup penulis, yang selalu menguatkan, menenangkan, dan selalu menjadi support system disetiap perjalanan hidup yang ditempuh. Terimakasih telah menjadi saudara yang sangat luar biasa di hidup penulis.
12. Kepada keluarga besar yang selalu mendo'akan dan selalu memberikan semangat, Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT
13. Kepada Fadilla Hanum dan Nurriyah Sa'kbana yang selalu menjadi pendengar terbaik yang selalu memberikan bantuan kepada penulis, semoga selalu dalam lindungan Allah SWT
14. Kepada Rekan-rekan dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Khususnya teman-teman Kelas C
15. Kepada teman sahabat dan teman dekat penulis, Jihan Afifah yang selalu menjadi pendengar yang baik dan selalu memberikan bantuan kepada penulis. Semoga segala kebaikannya dibalas oleh Allah SWT
16. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Mawaddah Warohmah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

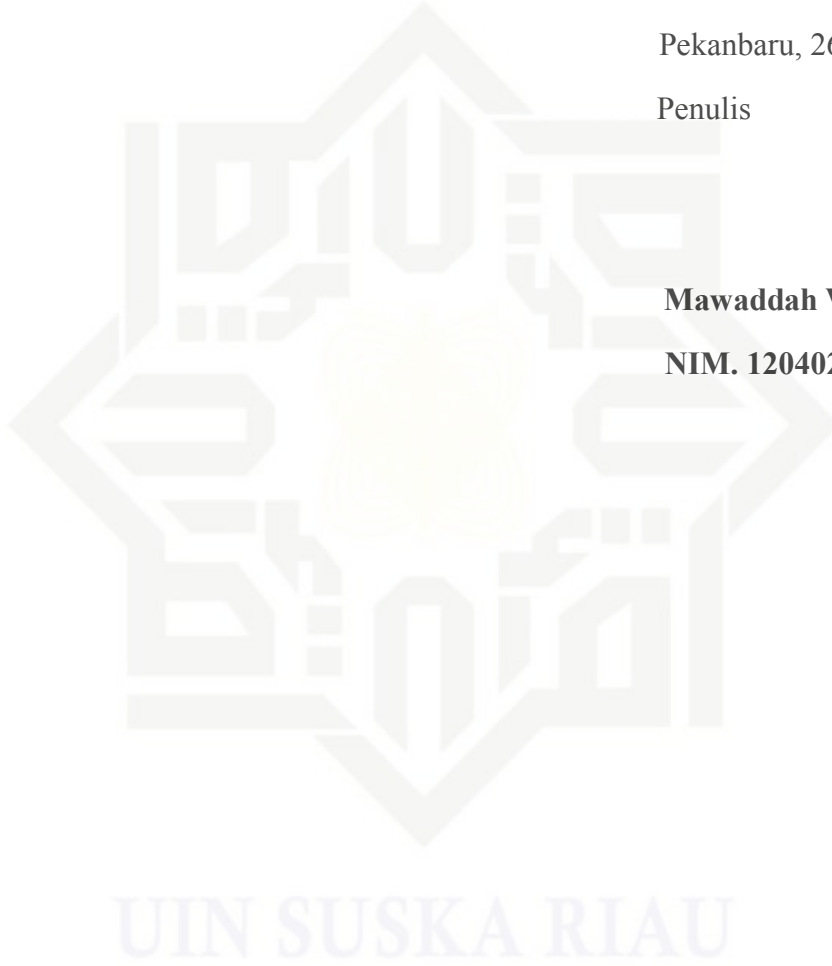
Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berfikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 26 Juni 2024

Penulis

Mawaddah Warohmah

NIM. 12040221594



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

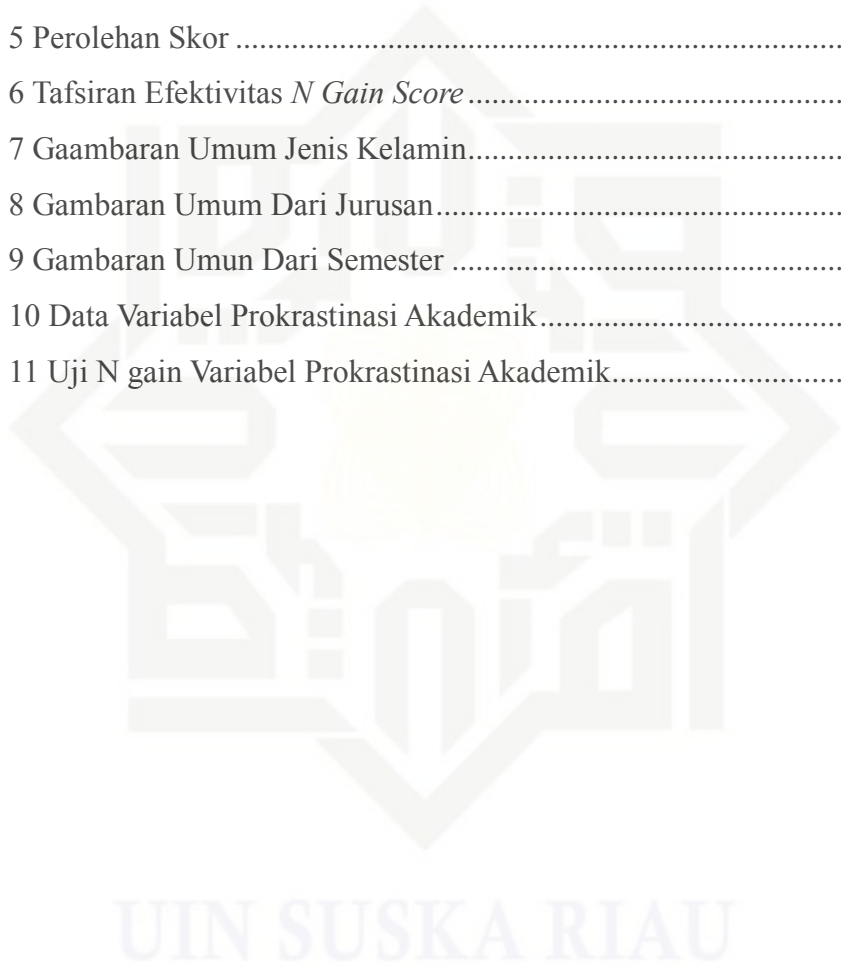
ABSTRAK.....	2
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I.....	ix
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kajian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori	6
a. Pengertian Konseling Individu	6
b. Tujuan Konseling Individual	7
a. Pengertian <i>Self Control</i>	7
b. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	9
c. Jenis-jenis <i>Self Control</i>	10
d. Aspek-aspek <i>Self Control</i>	10
e. Tahap-tahap Pengendalian <i>Self Control</i>	11
f. Langkah-Langkah Strategi <i>Self Control</i>	11
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
b. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik	15
c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	16
d. Faktor Penyebab Munculnya Prokrastinasi Akademik	18
e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	20

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Dampak Prokrastinasi Akademik	21
2.3 konsep Operasional	21
2.4 Kerangka Pemikiran	22
2.5 Hipotesis	23
BAB III	25
METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Validitas dan Reabilitas	27
3.6 Teknik Analisis Data	28
BAB IV	29
GAMBARAN UMUM LOKASI	29
4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau	29
4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau	30
BAB V	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
5.1 Hasil Penelitian	32
5.2 Pembahasan	38
BAB VI	41
PENUTUP	41
6.1 Kesimpulan	41
6.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Konsep Operasional	21
Tabel 2 Desain Penelitian.....	25
Tabel 3 Waktu Penelitian.....	26
Tabel 4 Kategori Skala Likert	27
Tabel 5 Perolehan Skor	28
Tabel 6 Tafsiran Efektivitas <i>N Gain Score</i>	28
Tabel 7 Gaambaran Umum Jenis Kelamin.....	32
Tabel 8 Gambaran Umum Dari Jurusan.....	33
Tabel 9 Gambaran Umun Dari Semester	33
Tabel 10 Data Variabel Prokrastinasi Akademik.....	35
Tabel 11 Uji N gain Variabel Prokrastinasi Akademik.....	37



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 angket penelitian
- Lampiran 3 Tabulasi Angket Pretest Postest
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas
- Lampiran 5 Hasil Uji N gain Skor Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 6 Surat riset



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jenjang perguruan tinggi merupakan jenjang yang belum tentu dialami oleh setiap manusia. Tidak semua manusia bisa merasakan pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi walaupun banyak dari mereka yang ingin mengenyam pendidikan sampai jenjang perkuliahan.(Abdillah & Fitriana, 2021) Pendidikan tidak hanya mengajarkan tentang pengetahuan akademik tetapi juga mengajarkan tentang tanggung jawab yang harus kita ambil. Ini termasuk tanggung jawab, tugas, dan berbagai aktivitas akademik dan non akademik.

Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu mengelola keduanya agar bisa berjalan selaras. Mahasiswa diharapkan dapat mengimplementasikan keilmuan mereka mulai sejak perkuliahan dengan melakukan kegiatan pengabdian, kompetisi, kritis isu, dan mampu memberikan solusi terhadap kebijakan yang merugikan masyarakat dan negara. Namun, tidak semua siswa memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik. Akibatnya, beberapa siswa menghadapi masalah pengaturan waktu.(Jannah & Muis, 2014) Pada kenyatannya mahasiswa lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan bersama teman-temannya daripada menyelesaikan tugas yang diberikan. Mereka juga cenderung menunda-nunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas.(Khairunisa et al., 2022)

Perilaku menunda-nunda pekerjaan disebut dengan prokrastinasi, yaitu ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan pekerjaan tertunda, termasuk tugas kuliah.(Fauziah, 2015) Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan yang berdampak buruk pada prestasi akademik.(Farid, 2021)

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa UIN Suska Riau. Hal ini diketahui dari adanya hasil penelitian oleh Dwi Meydilia Wiandari mahasiswa fakultas Psikologi UIN Suska Riau, dimana didapatkan prokrastinasi akademik dari 377 responden. Kategori sangat rendah 6% dari 22 mahasiswa, kategori rendah 22% dari 83 mahasiswa, kategori sedang 41% dari 155 mahasiswa, kategori tinggi 27% dari 101 mahasiswa, dan kategori sangat tinggi 4% dari 16 mahasiswa. Hasil gambaran subjek berdasarkan fakultas terdapat 14,5% dari 55 mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi.(Yolanda Puspita Dewi, 2020) Bentuk prokrastinasi yang banyak dilakukan oleh mahasiswa diantaranya adalah terkait dengan kehadiran dalam perkuliahan seperti terlambat masuk kuliah, menggunakan sistem kebut semalam (SKS) pada malam hari terakhir pengumpulan tugas, sedangkan hari-hari luang lainnya



mereka isi dengan dengan hal-hal lain seperti menonton film, bermain game, jalan jalan atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan mengalami banyak efek negatif, termasuk nilai rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah. Kesehatan orang yang prokrastinasi akan lebih buruk daripada orang yang tidak. Emosi seseorang juga terpengaruh oleh penundaan tugas. Ketika seseorang menyadari bahwa mereka melakukan prokrastinasi, mereka dapat mengalami berbagai perasaan, seperti rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, ketegangan, kepanikan, dan kecemasan. (Novianti & Setiawati, 2019)

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan strategi atau upaya dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Teknik *self control* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menangani masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *self control* adalah suatu tindakan untuk mengontrol tingkah laku, yang berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum membuat keputusan. Pengendalian diri yang lebih besar terhadap tingkah laku berkorelasi dengan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi.

Setiap orang memiliki mekanisme self-control, yang berfungsi untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya. Kontrol diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan hasil yang baik. Salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi pada seseorang adalah kurangnya kontrol diri. Teknik self control dapat diterapkan melalui layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. (Tohiroh et al., 2022) Dalam hal ini peneliti merasa bahwa konseling individual dengan teknik *self control* penting untuk diteliti dan dilaksanakan guna untuk mengubah perilaku yang suka menunda-nunda pekerjaan atau perilaku mahasiswa yang suka melakukan prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “**Efektivitas Teknik Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa**” untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN Suska Riau.

1.2 Penegasan Istilah

1.2.1 Konseling Individual

Menurut Hellen konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa atau konseli mendapatkan layanan langsung dengan konselor secara pribadi untuk menyelesaikan masalah pribadi mereka. (Yolanda Puspita Dewi, 2020)



1.2.2 Teknik *Self Control*

Teknik *self control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. *Self control* didefinisikan oleh Gufron dan Risnawati sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan suatu perilaku. (Ghufron & Risnawati, 2016)

1.2.3 Prokrastinasi Akademik

Menurut Milgram prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda menyelesaikan tugas ataupun aktivitas lain, dan berakibat pada keterlambatan menyelesaikan tugas, serta berpengaruh pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan. (Widyaningrum & Susilarini, 2021)

1.2.4 Mahasiswa

Mahasiswa dapat di definisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan efektivitas teknik *self control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik *self control* efektif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- Lembaga pendidikan, diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan efektivitas teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.
- Mahasiswa, diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang efektivitas teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

- c. Peneliti, memberikan pengetahuan baru serta menambah wawasan mengenai efektivitas teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bahwa teknik *self control* bisa dijadikan sebagai salah satu contoh jenis layanan untuk mengurangi kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik yang sering terjadi di kalangan mahasiswa.
- b. Mahasiswa, diharapkan dapat menjadi bacaan dan acuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas atau penelitian selanjutnya.
- c. Peneliti, sebagai upaya untuk mengembangkan keilmuan tentang konseling, khususnya tentang efektivitas teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

- 2.1.1 Penelitian yang dilakukan oleh Tohiroh, Nelyahardi Gutji dan Fellicia Ayu Sekonda 2022 mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Jambi yang berjudul **Efektivitas Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi**. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dengan tujuan mengungkapkan efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP N 17 Kota Jambi. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan konseling individual dengan teknik *self control* sedangkan peneliti ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self control*.(Abdillah & Fitriana, 2021)
- 2.1.2 Penelitian yang dilakukan oleh Faiz Abdillah dan Siti Fitriana tahun 2021 yang berjudul **Penerapan *Konseling Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa**. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama sama membahas tentang prokrastinasi akademik mahasiswa, perbedaannya penelitian ini menggunakan konseling cognitive behaviour dengan teknik *self management* sedangkan penelitian peneliti menggunakan konseling individual dengan teknik *self control*. Pada penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian peneliti menggunakan metode kuantitatif.(Abdillah & Fitriana, 2021)
- 2.1.3 Penelitian yang dilakukan oleh Isni Mardiani¹, Sri Zulaihati dan Ati Sumiati tahun 2021 yang berjudul **Hubungan antara *Locus of Control* dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi**. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *locus of control* dan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang lakukan oleh peneliti terletak pada variabel kedua yaitu prokrastinasi akademik. Perbedaannya terletak pada variabel pertama yang mana pada penelitian ini hubungan *locus of control* dan perfeksionisme dengan prokrastinasi

akademik, sedangkan penelitian peneliti adalah efektivitas konseling individual dengan teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik.(Mardiani et al., 2021)

2.1.4 Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Ardika dan Miftah Farid tahun 2021 yang berjudul **Pengaruh Teknik *Restrukturing Kognitif* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19**. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen, bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Unipa Surabaya di masa pandemic covid-19. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel pertama, pada penelitian ini variabel pertamanya adalah teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok sedangkan variabel pertama penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah konseling individual dengan teknik *self control*.(Farid, 2021)

2.1.5 Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Iskandar tahun 2023 dengan judul **Hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra**. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, dengan tujuan untuk melihat hubungan antara satu aspek psikologis terhadap satu aspek yang lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, penelitian ini meneliti tentang prokrastinasi akademik mahasiswa, yang membedakannya adalah variabel pertamanya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga terletak pada metode penelitian yang mana pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimental. (Iskandar, 2023)

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Konseling Individual

a. Pengertian Konseling Individu

Menurut Willis S. Sofyan konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yang mengalami masalah yang tidak dapat diselesaikan dan dibantu oleh seorang profesional yang terlatih dan berpengalaman dalam membantu klien memecahkan masalahnya.(Yolanda Puspita Dewi, 2020)

Sedangkan menurut Hellen konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa atau konseli mendapatkan layanan langsung dengan konselor secara pribadi untuk menyelesaikan masalah pribadi mereka. **Ibid 35.**

Dari penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa konseling individual adalah bentuk interaksi langsung tatap muka antara konselor dan klien yang bertujuan untuk memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengatasi masalah klien secara positif, mengembangkan potensinya, memandirikan, dan mengentaskannya.

b. Tujuan Konseling Individual

Menurut Prayitno konseling individual bertujuan untuk membantu klien mengatur kembali masalah yang dihadapinya, menyadari gaya hidupnya, dan mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri dan hal-hal lain yang kurang baik. (Jauhari & Syukur, 2023)

2.2.2 Teknik Self Control

a. Pengertian Self Control

Logue, A.W mengatakan “*Self Control as the choice of the large, more delayed outcome*”. Logue mengartikan Pengendalian diri berfokus pada pemilihan tindakan yang menunda kepuasan jangka pendek sambil menghasilkan lebih banyak keuntungan (*choice are delay gratification and immediate gratification*). (Musliana, 2020)

Teknik *self control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. *Self control* didefinisikan oleh Gufron dan Risnawati sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan suatu perilaku. Pertimbangan ini dapat berupa dampak dari tingkah laku yang akan diambil, yang memungkinkan orang yang memiliki kontrol diri untuk mengantisipasi, memahami, dan membuat keputusan yang tepat. Jika seseorang memiliki tingkat *self control* yang lebih tinggi, maka mereka lebih dapat mengontrol perilaku mereka. (Ghufron & Risnawati, 2016)

Menurut Steel *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol kapan mereka akan menerima imbalan dan bagaimana melakukannya. perilaku prokrastinasi pada seseorang juga berkaitan dengan pengendalian diri. (Ursia et al., 2013)

Menurut Mahoney dan Thoresen kontrol diri (*self-control*) adalah hubungan yang utuh (integratif) antara seseorang dan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri sangat memperhatikan bagaimana bertindak dalam berbagai situasi. Individu cenderung mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial. Mereka dapat mengatur kesan yang dibuat oleh perilaku mereka dengan menjadi

lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, dan bersikap ramah dan terbuka.(Muhaddinur Kamal dkk, 2022)

Berdasarkan penjelasan diatas, *self control* adalah suatu tindakan untuk mengontrol tingkah laku, yang berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum membuat keputusan. Pengendalian diri yang lebih besar terhadap tingkah laku berkorelasi dengan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi.

Dalam Islam sendiri, banyak dalil-dalil yang menjelaskan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dari berbagai sikap atau perilaku negatif. Sebagai mana firman Allah SWT QS. At-Tahriim ayat 6:

شِدَادٌ غِلَظٌ مَلِيكَةٌ عَلَيْهَا وَالْحِجَارَةُ النَّاسُ وَقُودُهَا نَارًا وَأَهْلِيكُمْ أَنْفُسُكُمْ فُؤَا أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
 ٦ ﴿يُؤْمَرُونَ مَا وَيَفْعَلُونَ أَمْرَهُمْ مَا اللَّهُ يَعْصُونَ لَا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.

Ayat ini dengan tegas menyerukan kepada setiap individu untuk berusaha menjaga dan memelihara dirinya dari berbagai keburukan-keburukan yang ditimbulkan oleh sikap dan perilakunya. Mujahid mengatakan: “Bertakwalah kepada Allah dan berpesanlah kepada keluarga kalian untuk bertakwa kepada Allah.” Sedangkan Qatadah mengemukakan: “Yakni, hendaklah kamu menyuruh mereka berbuat taat kepada Allah dan mencegah mereka durhakan kepada-Nya. Dan hendaknya engkau menjalankan perintah Allah kepada mereka dan perintahkan mereka untuk menjalankannya, serta membantu mereka dalam menjalankannya. Jika engkau melihat mereka berbuat maksiat kepada Allah, peringatkan dan cegahlah mereka”(Mansyur & Casmini, 2022)

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan hal yang sangat esensial dalam kehidupan manusia. Menjaga dan memelihara diri sendiri merupakan sesuatu yang urgen namun kesempurnaan dari penjagaan/kontrol diri itu harus diikuti oleh usaha untuk memberikan kesadaran dan pemahaman bagi keluarga atau lingkungan untuk juga melakukan pemeliharaan terhadap dirinya secara individu maupun kolektif.(Ghufron & Risnawati, 2016)



b. Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Self control dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besar *self control* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1. Faktor internal, Usia adalah faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri. Kemampuan untuk mengendalikan diri seseorang menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia.
2. Faktor eksternal. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, khususnya orang tua, memegang peranan penting dalam menentukan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Oleh karena itu, jika orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya secara ketat sejak usia dini, dan jika orangtua tetap tegas terhadap semua konsekuensi yang akan dilakukan anak jika ia menyimpang dari apa yang sudah direncanakan, maka anak akan menginternalisasikan sikap disiplin yang konsisten ini dan menjadi lebih mampu mengendalikan diri sendiri. (Ghufroon & Risnawati, 2016)

Menurut Satmoko, *self control* yang baik dan buruk dapat dilihat dari kehidupan seseorang baik sifat dari luar maupun dalam, yaitu faktor internal dan eksternal:

1. Faktor Internal
kita dapat melihat *self control* dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang memiliki keinginan tinggi untuk mencapai apa yang mereka inginkan. Contohnya termasuk suka bekerja, memiliki inisiatif, selalu berusaha menemukan solusi untuk masalah, dan berusaha berpikir dengan cara yang paling efisien, dan selalu menyadari bahwa usaha diperlukan untuk menjadi berhasil.
2. Faktor Eksternal
Jika seseorang tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri, itu menunjukkan bahwa dia tidak memiliki harapan atau keinginan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya; dia tidak memiliki inisiatif, percaya bahwa usaha dan kesuksesan tidak terkait, dan dia kurang mencari informasi tentang solusi masalah. (Harahap, 2017)

Berdasarkan pendapat di atas, setiap orang memiliki kontrol diri dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal lebih dominan pada kemampuan dan upaya, sedangkan faktor eksternal



dominan pada kegagalan dan tantangan. Oleh karena itu, faktor internal dan eksternal ada pada setiap orang.

c. Jenis-jenis *Self Control*

Block dan Block berpendapat ada tiga jenis kualitas *self control* yaitu:

1. *Over control*, merupakan tingkat kontrol diri yang berlebihan, yang menyebabkan seseorang sangat menahan diri dalam menanggapi stimulus.
2. *Under control*, tingkat pengendalian diri yang berlebihan menyebabkan orang bereaksi sangat hati-hati terhadap rangsangan.
3. *Appropriate control*, tindakan pengendalian diri untuk mengelola impuls dengan tepat. (Musliana, 2020)

d. Aspek-aspek *Self Control*

Ada beberapa aspek dari *self control* menurut Averill, yaitu:

1. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan untuk bertindak dengan cara yang dapat secara langsung mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Ada dua komponen dalam mengontrol perilaku, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

regulated administration adalah kemampuan individu dalam mengatur pelaksanaan. Dengan mengatur pelaksanaan, seseorang dapat menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, baik di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Orang yang memiliki kontrol yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya sendiri, dan jika tidak, mereka akan menggunakan sumber dari luar.

Modifiabilitas stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak diinginkan akan terjadi. Ada cara untuk melakukan ini, yaitu tindakan menjauhi stimulus, memberikan waktu berlalu di antara rangkaian rangsangan, menghentikan impuls, dan membatasi intensitasnya adalah apa yang terjadi.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara memahami, menilai, atau menghubungkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif mereka untuk mengadaptasi atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki, seseorang dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai cara. Melakukan penilaian dapat didefinisikan sebagai mencoba menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan mempertimbangkan aspek positif secara subjektif.

3. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan Kemampuan seseorang untuk memilih tindakan atau hasil berdasarkan keyakinan atau persetujuan mereka. Kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan bagi seseorang untuk memilih dari banyak kemungkinan tindakan akan membantu mereka memiliki kontrol diri dalam membuat pilihan. (Ghufron & Risnawati, 2016)

Aspek kontrol diri terdiri dari lima elemen: (a) pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*), (b) kemampuan untuk mengubah stimulus (*stimulus modifiability*), (c) memperoleh informasi (*information gain*), (d) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (e) kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang dia yakini atau setuju. Dalam setiap pertemuan konseling kelompok, kelima poin ini akan diterapkan.

e. Tahap-tahap Pengendalian *Self Control*

Menurut Albert Ellis ada empat tahapan pengendalian diri yang dapat dilakukan apabila seseorang mengalami permasalahan, tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Memilih konsekuensi yang akan dihadapi ketika memiliki atau melakukan suatu tindakan.
2. Melakukan percakapan batin.
3. Berdebat dengan diri sendiri.
4. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya. (AD & Megalia, 2017)

f. Langkah-Langkah Strategi *Self Control*

Langkah-langkah dalam teknik *self control* yang dikembangkan oleh Cormier & Cormier adalah:

1. Monitoring diri, merupakan proses di mana seseorang melihat dan memperhatikan segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan lingkungannya. *Self-monitoring* adalah alat lain untuk mengukur tingkat produktifitas. suatu kondisi atau tindakan seseorang dan akan berfungsi dengan baik untuk mengubah tingkah laku. (Nurhayati et al., 2022)
2. Pengukuhan diri, merupakan metode untuk mengatur dan memperkuat perilaku seseorang, terlepas dari hasilnya, bisa



dilakukan dengan cara mengubah tungkah laku yang dapat dilakukan dengan cara memberikan reward atau hadiah apabila perilaku yang dilakukan berhasil.

3. *Stimulus control*, dapat dilakukan dengan cara membagikan lembar schedule harian kepada konseli. Konseli memaparkan schedule harian dan konsli memberikan tanggapan dan masukan, tentunya hal ini disesuaikan dengan keseharian konseli. Dengan tujuan konseli dapat mengontrol diri dengan melihat atribut control stimulus.
4. Evaluasi, tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli, dan membahas perubahan perilaku konseli secara mendalam. (Purnama, 2022)

Ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* menurut Martin & Pear:

1. Menspesifikan masalah dan menetapkan tujuan
 - terdapat beberapa langkah untuk mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin kita capai, yaitu: menuliskan tujuan, membuat daftar hal-hal yang ingin dilakukan untuk memenuhi tujuan, membuat daftar perilaku secara spesifik yang dapat membantu mencapai tujuan.
2. Membuat komitmen untuk berubah
 - Terdapat beberapa tindakan yang dapat diambil untuk berhasil mengubah tingkah laku seseorang untuk mempertahankan komitmen yang kuat, sebagai berikut:
 - a. Daftar semua manfaat yang akan diperoleh setelah melakukan perubahan sikap.
 - b. Menyatakan komitmen untuk berubah secara publik, dengan meminta beberapa orang untuk bersaksi.
 - c. Menata kembali lingkungan sehingga dapat memberikan pengingat yang cukup sering tentang tujuan dan komitmen.
 - d. Luangkan sejumlah waktu dan energi untuk merancang pekerjaan yang baik.
 - e. Pelajari cara mengatasi godaannya.
3. Mengumpulkan data dan menilai sumber masalah
 - Pencatatan atau membuat penguat yang dikontrol oleh orang lain, seperti meminta teman-teman untuk mencatat, dengan cara:
 - a. Memberitahu orang lain terkait modifikasi perilaku.
 - b. Selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik.



c. Melaporkan secara teratur tindakan dan hasilnya.

4. Penyusunan dan pelaksanaan rencana penanganan

Ada dua hal yang dapat diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan konsekuensi. Mengendalikan anteseden berarti mengontrol perilaku melalui instruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari, operasi motivasi, dan kriteria penguasaan. Mengelola konsekuensi adalah pendekatan untuk mengelola konsekuensi dengan menghapus penguat tertentu yang secara tidak sengaja mendorong perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu, mencatat dan menggambarkan perilaku yang ditargetkan, dan menerima penguat tertentu ketika perilaku berubah atau bahkan hanya bertahan di program.

5. Mencegah perilaku bermasalah muncul kembali dan mencapai tujuan

Salah satu cara untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengidentifikasi penyebabnya dan mengambil beberapa tindakan untuk menguranginya. (Masnurrima & Sestuningsih, 2017)

2.2.3 Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Masing-masing individu seharusnya memiliki kemampuan untuk memanfaatkan waktu mereka dengan sebaik mungkin. Manusia sebagaimana telah disebut didalam Al-Qur'an adalah penciptaan Allah SWT. dengan anugrah akal, fisik, ruh dan qolbu yang sempurna, sebagai khalifah dimuka bumi yang bertugas membangun, menjaga dan mengelola apa yang ada di bumi sesuai perintah Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah (2) ayat 30: (Fibriana, 2009)

فِيهَا يُفْسِدُ مَنْ فِيهَا اتَّجَعَلُ قَالُوا ۗ خَلِيفَةً الْأَرْضِ فِي جَاعِلُ إِنِّي لِلْمَلَكَةِ رَبُّكَ قَالَ وَإِذْ تَعْلَمُونَ لَا مَا أَعْلَمُ إِنِّي قَالَ ۗ لَكَ وَتُقَدِّسُ بِحَمْدِكَ تُسَبِّحُ وَنَحْنُ الدَّمَاءُ وَنَسْفُوكُ

Artinya: Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui"

Dari ayat tersebut telah tersurat bahwa Allah menjadikan manusia sebagai khalifah dengan memberikan rahmat berupa kemampuan



menjadi khalifah, salah satunya adalah potensi untuk mengetahui sesuatu yang belum diketahui agar dapat mengelola, menjaga dan memanfaatkan apa yang ada di bumi sesuai perintah Allah SWT. dengan cara belajar. Potensi manusia terdiri atas 4 yang utama yaitu; potensi naluriah, sebagai insan manusia yang memelihara keberlanjutan hidup. Potensi inderawi, atau potensi untuk mengenali apa yang ada disekitarnya. Potensi akal, yang digunakan untuk memahami, menganalisa, membandingkan dan membuat kesimpulan termasuk ketika kita belajar. Dan yang terakhir potensi spiritual untuk menghamba kepada Allah SWT. yang berkuasa atas segala sesuatu. (Zahro'unnafi'ah, 2018)

Beberapa hal atau aktivitas dapat berubah menjadi sebuah distraksi yang mengganggu dalam pengerjaan tugas, sehingga berakibat pada penundaan suatu pekerjaan. Perilaku untuk menunda suatu pekerjaan yang berakibat pada mundurnya waktu pengerjaan suatu hal cenderung dilakukan secara sadar oleh seseorang. Penundaan terhadap suatu pekerjaan, berkaitan dengan firman-firman Allah SWT. Salah satunya yang terkandung pada Q.S. Al-Insyirah (94) ayat 7 sebagai berikut : (Ilmiah, 2020)

○۷ فَاَنْصَبْ فَرَّغْتَ فَاِذَا

Artinya: “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.

Menurut firman-firman Allah SWT dalam ayatnya, sebagai manusia, kita diminta untuk tidak menunda-nunda tugas yang bermanfaat dan untuk mempergunakan waktu sebaik mungkin untuk hal-hal yang bermanfaat. Allah SWT memberi setiap orang waktu yang sama setiap hari. Menunda sesuatu dapat menghambat banyak hal di masa depan, oleh karena itu Dia memerintahkan kita untuk terus bekerja keras pada pekerjaan lain dan tidak menunda apa pun. Istilah "prokrastinasi" mengacu pada tindakan menunda tugas sampai batas waktu tertentu.

Menurut Burka dan Yuen prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “*procrastination*” yang dimana “*pro*” artinya mendorong maju atau bergerak maju dan “*crastinus*” yang artinya keputusan hari esok, apabila digabungkan berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. (Kurniawan, 2017) Menurut Ferrari prokrastinasi adalah kecendrungan menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu

pekerjaan dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga dapat menghambat kinerja, dan tidak bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. (Widyaningrum & Susilarini, 2021)

Milgram berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda menyelesaikan tugas ataupun aktivitas lain, dan berakibat pada keterlambatan menyelesaikan tugas, serta berpengaruh pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan. (Widyaningrum & Susilarini, 2021)

Menurut Schouwenburg dan Lay, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda melakukan suatu pekerjaan dalam konteks akademik. Bentuk dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu antara lain mengerjakan tugas ketika dekat waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan, dan juga menghabiskan waktu disaat seharusnya mempersiapkan ujian. Lay juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku yang tidak penting yang menunda suatu kegiatan atau pekerjaan yang sudah direncanakan untuk diselesaikan. (Putra Pratama et al., 2023)

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah sikap atau perilaku menunda-nunda baik dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dapat menimbulkan dampak negatif baik pada fisiologis maupun psikologis.

b. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferarri, dkk membagi jenis prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

1. *Functional procrastination*, merupakan penundaan tugas atau pekerjaan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat.
2. *Dysfunctional procrastination*, merupakan penundaan tugas atau pekerjaan yang tidak memiliki tujuan, yang menyebabkan masalah. Ada dua jenis *Dysfunctional procrastination*. Yang pertama, *decisional procrastination* adalah menunda dalam mengambil keputusan. Jenis ini merupakan antesedan kognitif, terjadi saat penundaan pekerjaan dianggap sebagai situasi yang penuh tekanan. Ini terjadi karena tugas yang tidak diidentifikasi, yang menyebabkan konflik internal dan pada akhirnya menunda pengidentifikasian masalah. *Decisional procrastination* berkait dengan kegagalan kognitif dan kelupaan, tetapi tidak terkait dengan tingkat kecerdasan. Yang kedua adalah *avoidance procrastination dan action procrastination* yaitu penundaan



dilakukan untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan dan sulit untuk diselesaikan. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa pekerjaan dan penyelesaian tugas tidak terjadi kegagalan. *Avoidance procrastination* berkaitan dengan jenis ekspresi diri, keinginan untuk menghindari tugas yang sulit, dan impulsif. (Ghufron & Risnawati, 2016)

Jenis tugas yang dapat diprokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas yang berhubungan dengan akademik, berdasarkan jenis tugas akademik, ada beberapa jenis tugas akademik yang bisa ditunda menurut Solomon dan Rothblum, yaitu:

1. Mengarang, merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas menulis, seperti membuat makalah, membuat laporan, atau tugas mengarang lainnya.
2. Belajar dalam menghadapi ujian, merupakan penundaan belajar dalam menghapai ujian, seperti UTS, UAS, atau ulangan mingguan, dan ujian akhir kelulusan.
3. Membaca, merupakan penundaan dalam, membaca buku atau artikel referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.
4. Kinerja administratif, merupakan penundaan dalam menyalin catatan, mengisi daftar hadir pembelajaran di kelas, dan kegiatan akademik lainnya.
5. Kehadiran pertemuan akademik/ kehadiran pembelajaran di kelas, merupakan penundaan atau keterlambatan dalam menghadiri kegiatan pembelajaran, atau kegiatan akademik lainnya. (Basri, 2017)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas tugas yang diwajibkan, menunda belajar dalam mempersiapkan ujian, dan juga menunda dalam menghadiri kegiatan pembelajaran dikelas yang dapat berdampak pada keterlambatan.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Sebenarnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ini menyadari dan memahami bahwa tugas yang mereka hadapi adalah tugas penting yang harus diselesaikan segera. Namun, mereka memilih untuk menundanya karena waktu pengumpulan yang lebih lama dan



mereka hanya dapat menyelesaikannya saat itu tiba. (Jannah & Muis, 2014)

Menurut Saman perilaku prokrastinasi sangat berpengaruh pada prestasi akademik seseorang. Adapun indikator dan ciri-ciri yang dapat menjadi tolak ukur pada perilaku prokrastinasi adalah sebagai berikut:

1. Keterlambatan di awal dan di akhir dalam menyelesaikan tugas
2. Menyelesaikan tugas membutuhkan waktu yang lama
3. Penundaan jangka waktu eksekusi yang direncanakan dan nyata
4. Berpartisipasi dalam latihan yang menjadi prioritas. (Khasanah & Panduwinata, 2022)

Ferrari Menyatakan bahwa indikator yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya dari perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas
Seorang prokrastinator tahu bahwa tugasnya harus diselesaikan segera, tetapi lebih suka menundanya.
2. Keterlambatan mengerjakan tugas
prokrastinator membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Disebabkan perlunya persiapan yang matang, ataupun melakukan hal-hal lain yang tidak terkait dengan tugas tanpa memperhatikan *deadline*, yang kadang-kadang menyebabkan tugas tidak terselesaikan dengan sempurna.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja
Seorang prokrastinator merasa sulit untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, baik yang ditetapkan orang lain maupun dirinya sendiri. Mereka juga merasa sulit untuk bertindak sesuai dengan rencana mereka saat tiba waktunya, menyebabkan kegagalan atau keterlambatan.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan
Seorang prokrastinator dengan sengaja melewatkan tugas yang diberikan dan berfokus pada hal-hal yang menyenangkan, seperti membaca cerita fiksi atau koran, mendengarkan musik, jalan-jalan, menonton, dan sebagainya. Hal ini terjadi karena kegiatan-kegiatan ini dapat menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. (Ghufron & Risnawati, 2016)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa indikator dan ciri ciri yang dapat dijadikan tolak ukur perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah menunda untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang disebabkan dari melakukan aktivitas lain, kemudian kesenjangan waktu antara rencana



dan kinerja nyata, dan juga melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

d. Faktor Penyebab Munculnya Prokrastinasi Akademik

Menurut Knaus ada empat faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik:

1. Pengelolaan waktu yang buruk

Seorang prokrastinator menyelesaikan tugas lebih lama daripada waktu yang diperlukan. Karena mereka menghabiskan waktu untuk mempersiapkan dan melakukan hal-hal yang tidak berkaitan secara akademis tanpa khawatir tentang tenggat waktu.

Jarak waktu antara perencanaan dan pelaksanaan juga berarti bahwa seorang prokrastinator sulit atau terlambat dalam menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan baik dari diri sendiri maupun orang lain.

2. Sulit dalam berkonsentrasi

Saat sedang menghadapi tugas seorang prokrastinator sulit dalam berkonsentrasi. Sulit berkonsentrasi pada tugas yang ada, dan mudah terganggu oleh orang lain.

3. Takut gagal

Ketakutan akan kegagalan dapat mengganggu pekerjaan kuliah, seperti merasa gagal di suatu bidang atau frustrasi dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Ketakutan ini dapat disebabkan oleh emosi seperti khawatir, tekanan, dan serangan panik.

4. Bosan terhadap tugas

Kebosanan dalam belajar adalah kondisi di mana seseorang merasa bosan dan lelah, yang menyebabkan mereka merasa lelah, kurang bersemangat, atau tidak termotivasi untuk belajar. Kondisi ini menyebabkan penundaan tugas kuliah yang sudah ada.

Niko Demusol mengatakan bahwa beberapa alasan mengapa siswa merasa bosan, seperti tugas kuliah yang sulit dan tugas yang diberikan secara berurutan hampir tanpa jeda. (Burhan & Herman, 2019)

Sedangkan menurut Ferarri faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal:

1. Faktor internal, faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktornya meliputi:

- a. Kondisi fisik (Saraswati, 2017), kondisi fisik atau kesehatan pada individu dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi, contohnya *fatigue*. *Fatigue* adalah kondisi seseorang merasa lelah, kurang bertenaga, atau lesu. Dan dalam kondisi ini, seseorang tidak akan memiliki motivasi atau energi untuk melakukan hal-hal yang ringan dan biasa (Ghufron & Risnawati, 2016). Seseorang yang dalam kondisi ini cenderung lebih tunggi dalam melakukan prokrastinasi.
 - b. Kondisi psikologis, salah satu ciri kepribadian yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi menurut Chu dan Choi adalah motivasi dan regulasi diri. Tingginya motivasi pada diri seseorang dapat mempengaruhi rendahnya prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Beberapa aspek psikologi dari hasil penelitian lain yang juga mempengaruhi prokrastinasi, yaitu: (1) kontrol diri dan kontrol waktu yang rendah, (2) *self-compassion* dan motivasi. Semakin tinggi rasa kasihan pada dirinya sendiri akan berpengaruh pada tingkat motivasi yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, (3) kecemasan yang dialami oleh individu juga dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik, (4) Gergari berdasar tentang atribusi kunci untuk memahami penyebab dari prokrastinasi akademik adalah “the knowledge of causal attribution styles or organize their learning” artinya pengetahuan tentang gaya atau pengorganisasian atribusi kausal pembelajaran mereka, (5) *self-regulating* (kemampuan mengatur diri), Dibandingkan dengan orang lain, orang yang prokrastinator memiliki tingkat pengaturan dan pertahanan diri yang lebih rendah. (Wangid, 2019)
2. Faktor eksternal, faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar individu. Faktor-faktornya meliputi:
 - a. Gaya pengasuhan orang tua, Anak perempuan cenderung mengalami prokrastinasi yang kronis jika ayah mereka otoriter. Selain itu, jika seorang ibu berusaha *avoidance procrastination*, anak perempuannya juga cenderung mengikutinya.
 - b. Kondisi lingkungan, individu yang berada pada lingkungan yang rendah pengawasan cenderung melakukan prokrastinasi berbeda dari lingkungan yang ketat pengawasannya (Ghufron & Risnawati, 2016)

Dari penjelasan diatas faktor faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dibedakan menjadi dua, faktor internal



dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah: kondisi fisik dan kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah: gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri perilaku prokrastinasi dapat dilihat dan diukur dari indikator tertentu, ciri-cirinya sebagai berikut:

1. *Perceived time*. Individu yang tidak memenuhi tenggat waktu, mereka cenderung menjadi prokrastinasi. Mereka fokus pada saat ini dan tidak mempertimbangkan masa depan. Para prokrastinator menyadari bahwa tugas yang telah diberikan harus diselesaikan segera, tetapi mereka lebih suka menundanya, yang membuat mereka tidak dapat memprediksi berapa lama tugas tersebut akan diselesaikan.
2. *Intention-action*. Mereka yang gagal menyelesaikan tugas memiliki perbedaan antara keinginan dan tindakan. Ini berarti ketika ia telah berencana untuk menyelesaikan tugasnya hari ini, tetapi karena berbagai alasan ia tidak melakukannya. Hal ini menyebabkan pekerjaan tertunda atau bahkan tidak selesai.
3. *Emotional distress*. Pada awalnya, ia memilih untuk bersantai karena batas waktu yang tersedia masih banyak, tetapi ketika ia terlalu larut dalam kesantiaian, ia tidak merasa waktu yang tersedia hampir habis. Akibatnya, pelaku (prokrastinator) merasa cemas karena tidak kunjung menyelesaikan atau bahkan belum menyelesaikan tugasnya. Tugas harus dilakukan dengan cepat karena yang paling penting adalah selesai tepat waktu.
4. *Perceived ability*. Tidak ada hubungan antara prokrastinasi dan kemampuan kognitif. sebaliknya, ketakutan akan kegagalan yang menimbulkan keyakinan bahwa dia tidak mampu, yang menyebabkan dia menghindari segala tugas yang diberikan. (Ulum, 2016)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat dilihat dari indikator tertentu yang dapat diamati dan diukur, indikator indikator tersebut adalah yang pertama *perceived time* (seorang prokrastinasi tidak mempertimbangkan pada masa depan mereka hanya berorientasi pada masa sekarang), yang kedua *intention-action* (seorang prokrastinasi sudah merencanakan mengerjakan tugasnya pada hari ini, tetapi mereka tidak melakukannya dengan berbagai macam alasan, dan hal tersebut mengakibatkan keterlambatan atau bahkan mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas), kemudian yang ketiga (prokrastinator lebih memilih bersantai karena



merasa masih banyak waktu yang tersedia, karena terlalu larut tak terasa waktu sudah hampir habis, sehingga menimbulkan rasa cemas sehingga tugas dilakukan dengan terburu-buru), dan yang keempat *perceived ability* (yang menyebabkan munculnya prokrastinasi adalah keraguan terhadap kemampuan dan perasaan takut akan kegagalan).

f. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinator secara internal mengalami perasaan bersalah, marah, menyesal, lelah, frustrasi, Elya Julita, “Pengaruh Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” (UIN Raden Intan Lampung, 2020). dan bahkan depresi, yang mengurangi rasa percaya diri dan menurunkan motivasi untuk berprestasi. Selain itu, faktor eksternal dapat mengganggu kegiatan akademik, (Reza, 2015) seperti prestasi yang kurang maksimal, penyelesaian tugas yang terlambat, penyelesaian tugas yang tidak dilakukan dengan baik, atau terlambat lulus. Selain dampak negatifnya, prokrastinasi akademik juga memiliki manfaat yang akan dirasakan oleh mereka yang melakukannya, mereka akan merasa aman dan tidak terbebani karena tugas yang harus mereka selesaikan, (Julita, 2020) ada lebih banyak waktu untuk memperoleh informasi dan meneliti materi kuliah, membuat orang termotivasi dan menantang untuk menyelesaikan tugas kuliah sebelum tenggat waktu. (Burhan & Herman, 2019)

2.3 konsep Operasional

Dalam penelitian ini, efektivitas yang diteliti adalah kemampuan intervensi atau teknik *self control* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Efektivitas teknik ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik teknik tersebut terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi. Secara operasional, efektivitas teknik *self control* dengan mengevaluasi variabel bebas (teknik *self control*) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik).

Tabel 1 Konsep Operasional

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Konseling Individual dengan Teknik <i>Self Control</i>	Monitoring diri	<ul style="list-style-type: none"> • Mengemukakan bentuk dan faktor yang menyebabkan • Melihat dan memperhatikan tentang dirinya dan interaksi dengan lingkungan • Mengukur tingkat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

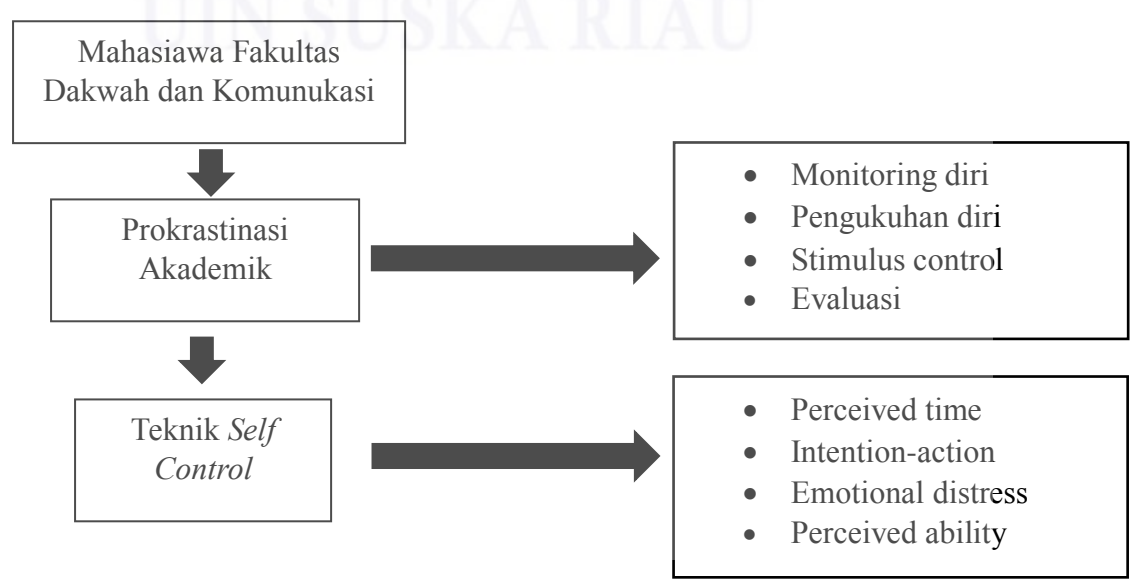
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		produktifitas
	Pengukuhan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat reward • Membuat punishment
	<i>Stimulus control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat <i>schedule</i> harian
	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas perubahan perilaku
Prokrastinasi Akademik	<i>Perceived time</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak mempertimbangkan waktu mendatang
	<i>Intention-action</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Beda antara keinginan dan tindakan
	<i>Emotional distress</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tekanan kecemasan
	<i>Perceived ability</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan yang dirasakan

2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir, menurut Husaini dan Purnomo untuk memberikan penjelasan singkat tentang gejala yang menjadi subjek masalah kita. Tinjauan pustaka dan temuan penelitian yang relevan membentuk kerangka berpikir. Kerangka konseptual adalah istilah lain untuk kerangka pikir biasa. Kerangka pikir dapat didefinisikan sebagai penjelasan atau penjelasan tentang kerangka konsep yang telah ditemukan untuk memecahkan masalah. Kerangka pikir juga dapat digunakan untuk memberikan penjelasan sementara tentang gejala yang menjadi masalah. Kerangka pemikiran terdiri dari penjelasan.(Sugiyono, 2017)

Gambar 1 Kerangka Pemikiran





Mengurangi Prokrastonasi
Akademik

2.5 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara dari problem yang terjadi, dan harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian secara ilmiah.(Arikunto, 2019) Berikut hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Hipotesis Alternatif (Ha): Konseling Individual dengan Teknik *Self Control* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi
2. Hipotesis Nihil (Ho): Konseling Individual dengan Teknik *Self Control* tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif ekperimental. Penelitian ekperimental adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan hubungan sebab akibat antara dua fenomena. Peneliti ingin melihat bahwa variabel bebas dapat menyebabkan perubahan pada variabel terikat. (Ratminingsih, 2010) Eksperimen selalu dilakukan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan oleh peneliti berdampak. (Arikunto, 2019)

Penelitian ini menggunakan pola pretest-posttest grup. Kelompok eksperimen dan kontrol digunakan sebagai kelompok eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode sistematis untuk menciptakan hubungan antara fenomena sebab-akibat (*Causal-Effect Relationship*).

Tabel 2 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
E	0 ₁	X	0 ₂
K	0 ₁		0 ₂

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- 0₁ : Nilai pretest (sebelum diberikan treatment)
- X : Penerapan teknik *self control*
- 0₂ : Nilai posttest (setelah diberikan treatment)

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Memberikan pre-test
Tujuan dari pemberian pre-test adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi sebelum diterapkan *self control*. Pemberian pre-test dalam berupa angket yang berisi tentang indikator perilaku prokrastinasi akademik.
2. Perlakuan (treatment)
Perlakuan yang diberikan berupa penerapan teknik *self control* yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang sudah ditentukan sebelumnya.
3. Memberikan post-test

Pemberian post-test setelah diberikan perlakuan. Tujuan post-test yaitu untuk mengetahui sejauh mana penerapan *self control* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian terutama karena ingin melihat fenomena atau keadaan yang terjadi di objek yang diteliti. Dalam hal ini, lokasi penelitian akan dilakukan di fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

3.2.2 Waktu Penelitian

Tabel 3 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2023-2024						
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Pembuatan proposal	✓						
2	Seminar Proposal		✓					
3	Pelaksanaan Penelitian				✓	✓	✓	
4	Hasil Penelitian							✓

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian membuat kesimpulan.(Sugiyono, 2017) Populasi pada penelitian ini berjumlah 3905 orang mahasiswa yang merupakan seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Kumunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah sekelompok orang yang kurang dari jumlah populasi dan memiliki sedikitnya satu karakteristik yang sama. Pengambilan sampel dilakukan karena keterbatasan dalam meneliti populasi yang besar. Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposif (purposive sampling)*. Dengan teknik ini sampel diambil berdasarkan seleksi atas dasar kriteria yang telah ditentukan periset, dan orang-orang dalam populasi yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut tidak dijadikan sebagai sampel.(Kriyantono, 2006) Karena populasi melebihi 100 orang dan penelitian ini adalah penelitian

eksperimen sederhana maka peneliti memutuskan sampel yang akan diambil berjumlah 10 orang. Kriteria yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan sampel diantaranya:

1. Mahasiswa aktif fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau
2. Melakukan prokrastinasi
3. Bersedia menjadi responden

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menggunakan metode pengumpulan data angket. Angket adalah metode pengumpulan data yang memberikan sejumlah pernyataan kepada responden untuk mereka jawab.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Skala Likert untuk mengumpulkan data dari responden. Skala ini mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang peristiwa atau gejala sosial. Skala ini berinterasi 1-5 yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

Untuk kalimat-kalimat positif, masing-masing kategori jawaban skor sebagai berikut:

Tabel 4 Kategori Skala Likert

Pilihan Jawaban	Nilai
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STJ)	1

3.5 Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas didefinisikan sebagai tingkat akurasi suatu skala atau tes dalam melakukan fungsi pengukurannya. Apabila menghasilkan data yang secara akurat, pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi. menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Untuk mengukur validitas instrumen pada penelitian ini dapat dilihat menggunakan tabel korelasi product moment. Jika r hitung lebih besar dari rtabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid, jika sebaliknya r hitung lebih kecil dari rtabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid. Pada taraf signifikansi dengan nilai probabilitas 5% ($\alpha = 0,05$).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Dengan kata lain, jika alat ukur digunakan berulang kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti lain, dan pengukurannya relatif konsisten maka alat ukur

tersebut memiliki reliabilitas. Burhan Bungin, Metode Penelitian Kuantitatif (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 143-44.

Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas setiap item, digunakan standar nilai *Cronbach's Alpha* yang harus mencapai angka minimal 0,60. Jika nilai alpha mencapai atau melebihi angka tersebut, maka item pernyataan dapat dianggap reliabel.

Keterangan:

Jika nilai alpha $\geq 0,60$ maka instrumen dinyatakan reliabel.

Jika nilai alpha $\leq 0,60$ maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini uji *N Gain*. "N-Gain," singkatan dari "normalized gain" atau peningkatan yang dinormalisasi, Uji *N Gain* adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mengevaluasi seberapa efektif suatu pendekatan atau terapi dalam penelitian. Teknik ini digunakan untuk menghitung perbedaan nilai pre- dan post-test dan membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Hasil dari perhitungan itu disebut dengan *N Gain Score*, yang menunjukkan seberapa efektif terapi atau metode setelah digunakan. (Fauzi et al., 2022) Menurut Meltzer, rumus untuk faktor *g* (*N-Gain*) adalah: (Ramdhani et al., 2020)

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Tabel 5 Perolehan Skor

Batas Kategori	
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Tabel 6 Tafsiran Efektivitas *N Gain Score* (Andriyanto & Cholikh, 2022)

Presentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
>75	Efektif

Untuk mengelolanya peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.0 for windows

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM LOKASI

4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970, pada tanggal 19 September 1970 didirikan Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa) yang merupakan awal mula Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau. Saat didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara hukum formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara sejarah fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena bakalnya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah sebagai sebuah fakultas tersendiri sudah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih matang kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dikembangkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 dilakukan pula peninjauan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan mengembangkan jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada yaitu Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan.

Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Riau telah dilakukan berbagai upaya permulaan, diantaranya adalah mengupayakan untuk mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Selain itu, telah dilakukan pula seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka berdasarkan hukum Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushulddin, tetapi berdasarkan kenyataan kelahiran itu baru terealisasi pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.



Tujuan

Tujuan Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau adalah:

1. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil uji N gain dari data yang dihasilkan oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *pretest* dan *posttest*, menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar -0,7418, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 0,23. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji N gain pada kelompok eksperimen memberikan bukti bahwa teknik *self control* efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self control* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dengan demikian, konseling individual dengan teknik *self control* ini dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

6.2 Saran

1. Hasil yang terdapat pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu pertimbangan dalam menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, tentunya tetap dengan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan teknik *self control* ini agar memperoleh hasil yang maksimal.
2. Bagi penelitian diharapkan dapat memberikan penelitian yang memiliki lebih luas jangkauannya dengan mengambil populasi yang lebih beragam dan skala yang lebih besar. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat melakukan penelitian tentang efektivitas teknik *self control* pada masalah penyebab yang berbeda, hal ini diharapkan agar dapat membantu memperluas pemahaman kita tentang potensi *self control* dalam mengatasi berbagai jenis permasalahan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* //, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjrj>
- Abnindanti, F. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan cognitive behavior modification teknik self-control untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 319–329.
- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Andriyanto, F., & Cholik, M. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Permesinan Frais Kelas XI Di SMK Negeri 13 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 11(3), 1–7.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Basri, A. S. H. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DITINJAU DARI RELIGIUSITAS. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 54.
- Bungin, B. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Prenada Media Group.
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>
- Fauzi, A., Rahmatih, A. N., & Haryati, L. F. (2022). Analisis Efektivitas Model Pembelajaran Blended Learning Ditinjau dari Hasil Belajar Geometri Mahasiswa Guru Sekolah Dasar. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 5(1), 43–52.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi.

Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2), 123–132.

- Fibriana, R. (2009). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan dukungan sosial*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Ilmiyah, N. F. (2020). Implementasi Konsep Critical Path Method (CPM) dalam Kehidupan Sehari-Hari Sebagai Solusi Efisiensi Waktu : Telaah Surat Al-Insyirah Ayat 7 dan Hadits Nabi. *Prosiding Seminar Nasional Integrasi Matematika Dan Nilai Islami*, 3(1), 444–451.
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* , 1(01), 43–52. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/index>
- Islam, P. P., Fakultas, D., Iain, D., Pandawa, J., Tengah, J., Fakultas, D., Iain, D., Pandawa, J., & Tengah, J. (2018). (*Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif*. 19.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2023). Keefektifan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual ditinjau dari Diri Siswa di SMPN Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 24183–24192. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/10442>
- Julita, E. (2020). “*Pengaruh Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Khasanah, A., & Panduwina, L. F. (2022). Pengaruh Locus Of Control dan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Unesa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 8263–8274. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/4497%0Ahttp://repository.untag-sby.ac.id/4497/8/JURNAL>

SEBELUM

TURNITIN.pdf%0Ahttp://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/645



- Kriyantono, R. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Kencana.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Masnurrima, H., & Sestuningsih, R. M. (2017). Teknik self control untuk mengatasi obesitas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1–8.
- Muhaddinur Kamal dkk. (2022). Hubungan Self-Control Dengan Hasil Belajar siswa di MAN 2 Padang Panjang Masa Pandemi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 164–1165.
- Musliana, D. (2020). *EFEKTIVITAS TEKNIK SELF CONTROL DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI PERILAKU AGRESIF NEGATIF SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12 PEKANBARU*. UIN Suska Riau.
- Novianti, Y. P., & Setiawati, D. (2019). *PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPS 5 SMA HANG TUAH 2 SIDOARJO APPLICATION*.
- Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 35–47. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.729>
- Purnama, P. (2022). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai. *Eprints Repository Software*, 1(1), 1–9. <http://eprints.unm.ac.id/25277/1/JurnalPuspitaPurnama.pdf>
- Putra Pratama, A., Rr Hawik Ervina I, & Setyorini, N. (2023). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82–91. <https://doi.org/10.55606/jimak.v2i1.1038>



- Ramdhani, E. P., Khoirunnisa, F., & Siregar, N. A. N. (2020). Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation pada Materi Ikatan Kimia. *Journal of Research and Technology*, 6(1), 162–167. <https://journal.unusida.ac.id/index.php/jrt/article/view/152>
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Prasi*, 6(11), 31–40.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tohiroh, T., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Efektivitas Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13348–13357.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang Harus Dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2).
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>
- Yolanda Puspita Dewi. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN EFIKASI DIRI DALAM MEMECAHKAN MASALAH MELALUI KONSELING INDIVIDUAL DI SMK HIDAYAH SEMARANG. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29–40.
- Zahro'unnafi'ah, K. N. A. (2018). *Konsep Humanisme Dalam Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 30-39 Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam*. IAIN Ponorogo.

