
Self-control of Student who tend to Academic Procrastination

Dinie Thara Azhari¹, Yulidar Ibrahim²

¹Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: dinizhry@gmail.com

Abstract: This research originate from the fact of some students that have behavior that are not appropriate students, including the procrastinating behavior to do the task. Postponement of work is called academic procrastination. Individuals who are academic procrastination, have low self-control. The purpose of this research is 1) students behavioral control who tend to academic procrastination, 2) students cognitive control who the to academic procrastination, 3) students decision making control who tend to academic procrastination. Type of research is descriptive research, that is a research which describes systematically and accurately about state of object research. Research subject are students at Institute of Economic Science West Sumatera Pariaman. Population of students are 434 and sample of students research are 209. Sampling technique used in research is utilizing percentage formula. Result of research indicates that students self-control in aspect of behavioral control is generally in low category, in aspect of cognitive control is generally medium category, and in aspect of decision-making control is low category. Based on research, the students are suggested to be able to manage their time and action well, the research place is expected to open a counseling service unit so that students are be able to consult with counselors in campus.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Control

How to Cite: Dinie Thara Azhari, Yulidar Ibrahim. 2019. Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecenderungan Prokrastinasi Akademik. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00109kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Tujuan pendidikan nasional merupakan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pendidikan terutama di Perguruan Tinggi. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Proses pendidikan dalam perguruan tinggi berbeda dengan pada saat proses pendidikan di sekolah. Hal yang membedakan pendidikan ini dari tuntutan selama menjalani proses pendidikan.

Tuntutan menjadi mahasiswa berbeda dengan ketikan menjadi siswa. Menurut Papalia (dalam Layyinatun Syifa, Sunawan, & Eko Nusantoro, 2018) peralihan ke perguruan tinggi untuk mengelola diri sendiri, dapat mengejutkan bagi sebagian siswa. Selain standar pendidikan yang lebih tinggi, dalam proses menuntut ilmu banyak tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Menurut Hurlock (dalam Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan, 2017) individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh Sudrajat (dalam Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan, 2017) kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

Salah satu dari permasalahan-permasalahan yang sering terjadi (dalam Minda Puspita, Erlamsyah, & Syahniar, 2013) yaitu representasi dari rendahnya kontrol diri terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Kontrol diri terhadap diri sendiri merupakan istilah yang mudah namun sulit dilakukan. Oleh karena itu, banyak individu yang kurang mampu untuk mengontrol dirinya di suatu lingkungan.

Menurut Layyinat, dkk (2018) permasalahan yang ditemui pada mahasiswa yaitu dalam bidang yang berkaitan dengan akademik. Mahasiswa sering merasa kesulitan dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen mereka dan akhirnya meminta saudara atau teman untuk mengerjakannya, bahkan tidak jarang mereka melihat hasil tugas milik temannya. Sehingga hal ini menyebabkan kemampuan mahasiswa tergolong rendah dalam pemecahan permasalahan, padahal mereka mampu jika mau untuk berusaha meski hasilnya belum tentu benar. Permasalahan itu terkait dengan tugas-tugas. Tugas tersebut meliputi tugas individu maupun tugas kelompok, seperti: paper, mini riset, praktikum, tugas lapangan, dan tugas-tugas lain yang memerlukan tanggungjawab mahasiswa sebagai penuntut ilmu. Banyaknya tugas-tugas tersebut membutuhkan waktu, tenaga, biaya, dan perhatian yang tidak sedikit.

Menurut Ghufro (dalam Junierissa Marpaung & Eka Wilany, 2017) seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Menurut pandangan Ferrarri (dalam Ghufro, 2017:154), prokrastinasi adalah suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap pada seseorang dalam menghadapi tugas dan akademik juga banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Noran (dalam Akinsola, Tella & Tella, 2007) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Burka & Yuen (dalam Indah Sari, 2018) mencatat bahwa mahasiswa memiliki masalah serius dengan penundaan umumnya kecenderungan mempunyai sifat seperti malas, tidak disiplin, atau tidak tahu bagaimana mengatur waktu mahasiswa. Selanjutnya, Tuckman (dalam Erfan & Kurnia, 2018) menjelaskan "*Procrastination results from combination of (1) disbelieving in one's own capability to perform a task, (2) being unable to postpone gratification, (3) assigning blame for one's own predicament to external sources*". Maksudnya yaitu ketidakmampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas sehingga menugaskan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (dalam Achmad Nuryadi & Alin Anggreni, 2017) pada mahasiswa perguruan tinggi di Amerika memperkirakan 70% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Penelitian prokrastinasi di Indonesia juga dilakukan di kalangan mahasiswa. Penelitian Suriah dan Tjundjing (2007) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan persentase 30,9% dari 316 mahasiswa melakukan penundaan tugas akademik. Angga wijaya (2013) dalam penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya melaporkan bahwa 64 subjek (38,6%) dari 166 mahasiswa cenderung tinggi melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Jaya (2016) penjelasan data-data tersebut memperlihatkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang harus diperhatikan, mengingat jumlah mahasiswa yang melakukan cukup banyak. (Devi Alviana & Wanto, 2018).

Sesjalan dengan pendapat sebelumnya, hasil penelitian Tjundjing (2006) menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi individu, semakin rendah prestasi akademik yang diperoleh. Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan gangguan fungsi psikologis individu. Individu yang berprokrastinasi umumnya tidak memberikan perhatian penuh pada tugas yang dihadapi. (Layyinat Syifa, dkk., 2018).

Menurut Ferrari, dkk. (1995) berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Steel pada tahun 2007 (dalam Indah Sari, 2018) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy* (keyakinan diri), *self control* (kontrol diri), dan keyakinan irrasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Berdasarkan konsep Averill (dalam Ghufron, 2017:29-31) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu:

- (1) kemampuan mengatur pelaksanaan.
- (2) kemampuan memodifikasi stimulus.

Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kondisi atau keadaan, diri sendiri, atau sesuatu diluar dirinya. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan “kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan”. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

- (1) memperoleh informasi.
- (2) melakukan penilaian.

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif dan secara subjektif.

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

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

Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara akurat, mendetail dan apa adanya mengenai kontrol diri mahasiswa yang kecenderungan prokrastinasi akademik. Populasi penelitian ini mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sumbar Pariaman dengan populasi yang berjumlah 434 orang dengan sampel sebanyak 209 orang mahasiswa yang dipilih dengan *Simpel random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket kontrol diri mahasiswa. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Result and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Deskripsi data Kontrol Diri Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran kontrol diri mahasiswa yang kecenderungan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Kontrol Diri Mahasiswa
n=209

Kriteria	Skor	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 140,65$	13	6
Tinggi	$\geq 123,95 - < 140,65$	57	27
Sedang	$\geq 107,25 - < 123,95$	57	27
Rendah	$\geq 90,55 - < 107,25$	73	35
Sangat Rendah	$< 90,55$	9	5
Jumlah		209	100

Hasil yang didapat keseluruhan data hasil penelitian kontrol diri mahasiswa pada kategori sangat tinggi terdapat 6% pada kategori tinggi dan sedang 27% sedangkan pada kategori rendah 35% dan pada kategori sangat rendah 5%. Dapat dikatakan kontrol diri mahasiswa pada umumnya berada pada kategori rendah. Menurut Syamsul Bachri Thalib (dalam Nur Damayanti & Asmidir Ilyas, 2018) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Kondisi ini dapat ditemukam dengan adanya mahasiswa yang tidak dapat mengontrol perilaku, kognitif dan keputusannya.

Ghufron & Risnawati (dalam Nur Damayanti & Asmidir Ilyas, 2018) mengemukakan ketika individu tidak mampu menggunakan kemampuan dirinya untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, maka sumber eksternal lah yang akan mengendalikan dirinya. Idealnya mahasiswa dapat mengontrol dirinya, baik mengontrol diri dari aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, maupun aspek kontrol keputusan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menentukan waktu yang digunakan, dengan begitu mahasiswa dapat menggunakannya sesuai kebutuhan dan untuk hal-hal yang positif (Yola Eka, Daharnis & Marjohan, 2018).

Menurut B.R Hargenhahn dan Mattew H. Olson (dalam Megawati, Daharnis, & Zikra, 2017) individu yang memiliki kontrol diri tidak baik merupakan individu yang memiliki kecakapan diri rendah, kurang percaya diri dan individu yang cenderung takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka kontrol. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Seperti berpartisipasi aktif dalam kelas baik secara individu maupun kelompok, datang tepat waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut dapat menjadi langkah awal individu dalam membangun kontrol diri yang baik dalam proses pembelajaran.

Jadi, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah diperlukan upaya untuk meningkatkannya dengan cara, 1) berfikir terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan, 2) mengenali situasi yang dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri, dan 3) memanfaatkan waktu dengan optimal untuk kegiatan yang positif. Jadi dengan begitu mahasiswa akan dapat tercapai kehidupan efektif sehari-hari (KES).

a.

b. Kontrol perilaku

Tabel 2
Kontrol Perilaku
n=209

Kriteria	Skor	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 61,5$	15	7
Tinggi	$\geq 53,5 - < 61,5$	56	27
Sedang	$\geq 45,5 - < 53,5$	63	30
Rendah	$\geq 37,5 - < 45,5$	64	31
Sangat Rendah	$< 37,5$	11	5
Jumlah		208	100

Dari tabel 2 dapat dilihat tentang perilaku yang harus dikontrol oleh mahasiswa. Dari pernyataan di atas dapat dilihat pada rincian, ada 15 orang yang berkategori sangat tinggi dengan persentase 7%, 56 orang berkategori tinggi dengan jumlah persentase 27%, 63 orang berkategori sedang dengan jumlah persentase 30%, 64 orang berkategori rendah dengan jumlah persentase 31%, dan 11 orang berkategori sangat rendah dengan jumlah persentase 5%. Jadi dapat dikatakan kontrol perilaku pada mahasiswa dalam mengendalikan situasi dan menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki umumnya berkategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan mahasiswa untuk mengedalikan situasi dan menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki tergolong rendah. Mahasiswa cenderung sulit untuk menahan diri dari ajakan teman untuk bermain. Dari temuan penelitian ini, tidak semua mahasiswa mampu mengontrol perilaku mengerjakan tugas tepat waktu dengan baik, karena pada kenyataannya sebagian mahasiswa masih menunda-nunda untuk mengerjakan tugas.

Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalid, 2010:110) mengungkapkan individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Individu yang memiliki kontrol perilaku yang tinggi akan mampu mengendalikan diri setiap tindakannya tanpa membutuhkan orang lain untuk menentukan setiap tindakannya dan mampu mengendalikan kapan suatu stimulus dan situasi tersebut diinginkannya serta bagaimana cara untuk mempersiapkan diri menghadapi stimulus tersebut (Nur Damayanti & Asmidir Ilyas, 2018). Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya. (dalam Muharsih, 2006:22).

Menurut Syarifah Ainy, Mudjiran, dan Marjohan (2017) penanganan kontrol diri yang rendah menggunakan layanan informasi untuk mereduksi kontrol diri individu yang rendah. Layanan informasi ini dapat dilakukan secara klasikal dengan memanfaatkan media pembelajaran.

c. Kontrol kognitif

Tabel 3
Kontrol Kognitif
n=209

Kriteria	Skor	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 55,9$	14	7
Tinggi	$\geq 48,5 - < 55,9$	51	24
Sedang	$\geq 41,1 - < 48,5$	71	34
Rendah	$\geq 33,7 - < 41,1$	62	30
Sangat Rendah	$< 33,7$	11	5
Jumlah		208	100

Dari tabel 3 dapat dilihat tentang kemampuan mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dan kemampuan menilai keadaan dengan memperhatikan positifnya. Ada 14 orang yang berkategori sangat tinggi dengan jumlah persentase 7%, 51 orang yang berkategori tinggi dengan jumlah persentase 24%, 71 orang yang berkategori sedang dengan jumlah persentase 34%, 62 orang yang berkategori rendah dengan jumlah persentase 30%, dan 11 orang yang berkategori sangat rendah dengan jumlah persentase 5%. Dapat dikatakan kontrol kognitif mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dan kemampuan menilai keadaan dengan memperhatikan positifnya berkategori sedang. Mahasiswa masih dapat mengantisipasi suatu keadaan yang tidak diinginkan, seperti pada penelitian ini misalnya, mahasiswa akan berusaha untuk memahami materi yang diberikan dosen. Jika mahasiswa tidak acuh terhadap hal tersebut, maka akibat dari tindakannya yang ia lakukan merupakan hal yang tidak diinginkan dan tidak baik untuk kelanjutan studi ke depannya. Sebagaimana pendapat Ghufon & Risnawati (dalam Nur Damayanti & Asmidir Ilyas, 2018) bahwa kemampuan untuk menilai keadaan dapat dilakukan dengan memperhatikan segi positif-negatifnya secara subjektif.

Menurut Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalib, 2010:110) melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Selanjutnya Mudjiran, dkk (2007:90) mengemukakan berpikir positif dalam arti mencoba melihat sesuatu peristiwa atau kejadian dari sisi positifnya.

Menurut Salmi, Rezki Hariko, dan Afdal (2018) kemampuan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional seseorang yang mempengaruhi seseorang dalam memimpin dirinya yang ditunjukkan dengan mampu melibatkan diri dengan lingkungan secara lebih responsif, menyesuaikan diri, dan kemampuan bebas memilih secara obyektif.

d. Kontrol keputusan

Tabel 4
Kontrol Keputusan
n=209

Kriteria	Skor	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 27,15$	9	4
Tinggi	$\geq 23,25 - < 27,15$	60	29
Sedang	$\geq 19,35 - < 23,25$	62	30
Rendah	$\geq 15,45 - < 19,35$	68	32
Sangat Rendah	$< 15,45$	10	5
Jumlah		208	100

Dari tabel 4 dapat dilihat tentang memilih hasil dan tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini, ada 9 orang yang berkategori sangat tinggi dengan jumlah persentase 4%, ada 60 orang yang berkategori tinggi dengan jumlah persentase 29%, ada 62 orang yang berkategori sedang dengan jumlah persentase 30%, ada 68 orang yang berkategori rendah dengan jumlah persentase 32%, dan 10 orang yang berkategori sangat rendah dengan jumlah persentase 5%. Jadi dapat dikatakan mahasiswa dalam memilih hasil dan tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini berkategori rendah. Hal tersebut mendeskripsikan bahwa mahasiswa tergolong rendah dalam memilih hasil dan tindakan. Contohnya, mahasiswa mengungkapkan dirinya bahwa dalam mengambil keputusan cenderung tergesa-gesa. Hal tersebut disebabkan bahwa keputusan yang diambil tanpa difikirkan kembali bagaimana dampak ke depannya nanti. Tindakan ini dapat terjadi karena mahasiswa belum mampu untuk memilih tindakan yang diyakini sesuai nilai-nilai yang berlaku, karena dalam memilih tindakan seseorang memerlukan pertimbangan yang matang (Yola Eka, Daharnis, & Marjohan, 2018).

Menurut Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalib, 2010:111) kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Menurut Sinaga, kontrol keputusan yang tinggi akan dimiliki ketika kemampuannya dalam menentukan pilihan berfungsi dengan baik yaitu ketika adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan untuk memilih tindakan (Nur Damayanti & Asmidir Ilyas, 2018).

Menurut Yola Eka, Daharnis, dan Marjohan (2018) upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kontrol keputusan dapat dilakukan dengan memberikan layanan informasi kepada mahasiswa. Layanan yang dapat diberikan informasi dengan tema "menentukan prioritas dalam hidup".

Adapun layanan yang dapat diberikan kepada mahasiswa berkaitan dengan hasil penelitian adalah:

1. Layanan informasi

Menurut Prayitno (2004:38) layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka butuhkan. Layanan informasi individu diberikan informasi dan pemahaman baru yang nantinya dapat digunakan untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Hal ini sependapat dengan Syamsu Yusuf L.N dan A. Juntika Nurihsan (2011) "layanan informasi merupakan penyajian informasi dalam arti menyajikan keterangan (informasi) tentang berbagai aspek kehidupan yang diperlukan individu". Terkait dengan kontrol diri mahasiswa yang kecenderungan prokrastinasi akademik di Sekolah Tinggi Ilmu

Ekonomi Sumbar Pariaman materi yang diberikan yaitu tentang pentingnya kontrol diri dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Layanan konseling individual

Konseling perorangan menurut Prayitno (2012) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Layanan konseling perorangan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Syamsu Yusuf L.N dan A. Juntika Nurihsan (2011) “layanan konseling perorangan merupakan layanan terpenting dalam program bimbingan, dimana layanan ini memfasilitasi siswa untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung (face to face) maupun melalui media (telepon atau internet)”.

Dalam konseling perorangan ini, mahasiswa dapat mengutarakan permasalahan yang dialami mengenai perasaan yang sedang dirasakan, guru BK/konselor dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengambil keputusan yang tepat untuk masalah yang dihadapi sehingga kehidupan efektif siswa sehari-hari dapat tercapai, selain itu guru BK/konselor juga merahasiakan identitas mahasiswa kepada siapapun.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012) merupakan layanan yang membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya, menurut Dewa Ketut Sukardi (2008) “layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”.

Layanan bimbingan kelompok memiliki tiga fungsi, yaitu: (1) Berfungsi informatif, (2) Berfungsi pengembangan, (3) Berfungsi preventif dan kreatif. Dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok Konselor dapat membahas topik-topik tugas ataupun bebas yang berhubungan dengan kegiatan mahasiswa yang berkaitan dengan kontrol diri.

Dengan demikian, bimbingan dan konseling menjadi sarana yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dari yang kecenderungan prokrastinasi akademik dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sumbar Pariaman dengan judul Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecenderungan Prokrastinasi Akademik, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa tergolong rendah, sehingga perlu ditingkatkan kontrol diri baik itu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

References

- Achmad Nuryadi & Alin Anggreni Ginting. 2017. Self Control dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga*. Vol.3., No (2): 34-42.
- Akinsola, T, & Tella. 2007. Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363370.
- Damayanti, Nur & Asmidir Ilyas. 2018. Self-control Profile of Students in Implementing Discipline in School. *Vol. 3., No. (2): 103-109*.
- Devi Alviana & Warto. 2018. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. Vol.12., No.1.

- Erfan Ramadhani & Kurnia Sari. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Discovery Learning untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Wahana Didaktika*. Vol. 16. No.(2): 193-206.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
- Ghufroon, M. Nur, & Rini Risnawita. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Indah Sari Liza Lubis. 2018. Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*. Vol.4 (2): 90-98.
- Junierissa Marpaung & Eka Wilany. 2017. Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Intrinsik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau Kepulauan Batam. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Vol.6, No.1: 10-21.
- Layyinatus Syifa, Sunawan, & Eko Nusantoro. 2018. Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 7(1).
- Minda Puspita, Erlamsyah, & Syahniar. 2013. Hubungan Antar Perlakuan Orangtua dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Konselor*. Vol. 1., No. (1): 330-337
- Megawati Silvia, Daharnis, & Zikra. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Jurnal Konselor*. Vol. 6., No. (1):1-5
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Salmi, Rezki Hariko, & Afdal. 2018. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 8., No. (2):88-99
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan. 2011. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syarifah Ainy, Mudjiran, dan Marjohan. 2017. Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Jurnal Konselor*. Vol. 6., No. (4):132-137.
- Thalib, Syamsul Bachri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yola Eka, Daharnis, dan Marjohan. 2018. Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet. *Jurnal Konselor*. Vol. 7., No. (3).