

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi *Akademik*

1. Pengertian Prokrastinasi *Akademik*

Menurut Burka & Yuen asal usul istilah "prokrastinasi" dapat ditelusuri dari bahasa Latin, yang terdiri dari awalan "pro" yang mengindikasikan dorongan untuk maju atau bergerak maju, dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Zamjani, 2019). Prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman untuk merujuk pada kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan (Thalaba et al., 2024)

Menurut Ghufon, prokrastinasi akademik memberikan sebuah dampak yang negatif untuk mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu terbuangnya banyak waktu yang seharusnya dapat dimaksimalkan untuk sesuatu yang berguna Ghufon, (2014). Adapun menurut McCloskey (dalam Karla Silva Soares et al., 2022) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik menjadi sebuah kebiasaan menunda aktivitas dan tindakan yang terkait dengan urusan akademik. Hal ini pun sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Tuckman bahwa Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku dimana individu cenderung untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari penyelesaian aktivitas yang seharusnya dikerjakan. Schouwenburg dan Lay mendefinisikan Prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda melakukan sesuatu dalam konteks tugas harian (Kartika & Azhar, 2024). Bentuk

perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang mempersiapkan ujian. Hal ini sejalan dengan pendapat (Dharma, 2020) menyampaikan bahwa prokrastinasi akademik, sebagai bentuk perilaku penundaan, dapat terlihat dalam konteks menunda pengerjaan tugas-tugas akademik.

Mengklasifikasikan prokrastinasi ke dalam lima kategori menurut (Firmansyach et al., 2023) yaitu (1) prokrastinasi kehidupan sehari-hari, yang merujuk pada kesulitan seseorang dalam mengatur rutinitas (2) prokrastinasi keputusan, yang mencakup ketidakmampuan untuk membuat keputusan tepat waktu (3) prokrastinasi neurotic, yang ditandai oleh kecenderungan menunda keputusan penting dalam hidup (4) prokrastinasi kompulsif, yang melibatkan penundaan keputusan dan perilaku pada orang yang sama (5) prokrastinasi akaademik, yang terdefinisi sebagai pembuatan tugas atau persiapan ujian pada menit terakhir. Prokrastinasi akademik diperkirakan dialami oleh setidaknya setengah dari mahasiswa, dengan tingkat sebesar 52% lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita Özer, dkk (2009). Namun, menurut Rothblum, dkk (1984), prokrastinasi akademik cenderung lebih sering dilakukan oleh wanita daripada pria.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda-nunda suatu pekerjaan maupun tanggung jawab yang berhubungan dengan pelajar atau mahasiswa, dilakukan bukan karena adanya kepentingan tetapi lebih kepada

mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lebih menyenangkan.

2. Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah ciri-ciri merujuk pada tanda atau sifat yang khas dan dapat digunakan untuk membedakan atau mengidentifikasi suatu hal atau golongan lainnya. Dalam konteks prokrastinasi, ciri-ciri mengacu pada tanda-tanda atau gejala yang umumnya terkait dengan kecenderungan menunda pekerjaan, seperti penundaan tugas yang seharusnya dilakukan, penggunaan waktu yang berlebihan untuk persiapan, kesulitan mematuhi batas waktu, dan kecenderungan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan sebagai penglihatan dari tugas yang harus dilaksanakan. Pemahaman terhadap ciri-ciri ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan memahami perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri orang yang berperilaku prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Menunda – nunda pekerjaan

Orang yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas bahkan tanggung jawab dengan alasan tertentu.

b. Pekerjaan Last Minut

Individu prokrastinasi akademik sering merasa lebih termotivasi atau terdorong untuk mengerjakan tugas saat batas waktu pengumpulan semakin dekat.

c. Mencari pengalihan

Seseorang yang berperilaku prokrastinasi akademik mungkin merasa tidak

nyaman atau tidak tertarik pada tugas-tugas dan cenderung mencari hal-hal lain yang lebih menyenangkan sehingga tampak tidak bisa mengatur tanggung jawab yang menjadi prioritas.

d. Kesulitan memulai

Prokrastinator sering merasa terhambat untuk memulai tanggung jawab karena berbagai alasan seperti kurangnya motivasi, rasa takut gagal, atau kewalahan.

e. Kendala mengatur waktu

Orang yang mengalami prokrastinasi akademik mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, sehingga tanggung jawab akhirnya menjadi terlambat atau dikerjakan secara terburu-buru.

f. Kesulitan mempertahankan focus

Prokrastinator sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi karena adanya gangguan atau kurangnya minat pada tanggung jawab tugas.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan.

3. Dinamika Prokrastinasi Akademik

Dalam konteks penelitian, dimensi merujuk pada aspek-aspek atau

komponen yang dapat digunakan untuk mengukur atau menggambarkan suatu konsep atau fenomena. Pengenalan dimensi-dimensi ini menjadi penting karena memungkinkan para peneliti untuk melakukan analisis yang lebih terperinci dan komprehensif terhadap topik yang diteliti.

Menurut para ahli bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak dimensi yang sangat berkaitan. Dimensi mengacu pada berbagai aspek, komponen, atau karakteristik yang dapat digunakan untuk mengukur atau menggambarkan suatu konsep, objek, atau fenomena. Dalam konteks penelitian atau analisis, dimensi digunakan untuk memecah atau mengurai suatu topik menjadi bagian-bagian yang lebih terukur atau terdefinisi dengan baik. Prokrastinasi akademik menjadi suatu konsep dari beberapa komponen menurut para ahli untuk dapat diukur konsep atau aspek tersebut.

Terdapat enam dimensi-dimensi pada prokrastinasi akademik menurut McCloskey dan Scielzo (2015), yaitu:

a. *Psychological Belief Regarding Abilities* (Keyakinan Psikologi Akan Kemampuan)

Keyakinan akan keefektifan dari prokrastinasi dan “*cram*” sebelum tes dimulai berdasarkan kepercayaan diri pada kemampuan serta sisi positif pada diri mereka. Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik atau menunggu waktu hingga malam atau beberapa jam sebelum ujian atau tugas untuk belajar. Mahasiswa merasa tertantang dan tertarik ketika menunggu beberapa menit untuk belajar.

b. *Distraction Of Attention* (Gangguan Distraksi)

Prokrastinasi akademik lebih mudah memengaruhi seseorang untuk terdistraksi dengan kegiatan yang lebih menarik. Hal tersebut membuat seseorang sengaja mengutamakan aktivitas yang lebih memuaskan terlebih dahulu sebelum menepati janji atau memenuhi tenggat waktu.

c. *Social Factors of Procrastination* (Faktor Sosial Pada Prokrastinasi)

Orang yang cenderung prokrastinasi akademik akan memilih untuk bersosialisasi dengan teman-temannya dan terlibat dalam aktivitas lain sebagai cara untuk mengalihkan diri dari tugas akademik yang seharusnya dilakukan. Ini seringkali disebabkan oleh tingkat stres yang dialami oleh prokrastinator. Prokrastinator cenderung mengabaikan tenggat waktu atau proyek pada saat ditempatkan pada situasi stres.

d. *Time Management Skills* (Kemampuan Manajemen Waktu)

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memiliki kesulitan dalam manajemen waktu. Kurangnya manajemen waktu dapat menyebabkan seseorang melupakan tugas, secara tidak sengaja menunda belajar hingga menit terakhir, atau mengerjakan aktivitas lain yang kurang penting daripada mengerjakan pekerjaan yang berhubungan dengan akademis.

e. *Personal Initiative* (Inisiatif Pribadi)

Tendensi untuk tidak memiliki motivasi dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu disebabkan oleh kurangnya kemauan individu untuk memulai pekerjaan. Apabila inisiatif tidak dimiliki, maka individu tersebut tidak

akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan.

f. *Laziness* (Kemalasan)

Kemalasan adalah niat seseorang untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika seseorang tersebut mampu secara fisik. Seseorang yang secara fisik menghindari tugas, mereka dapat menunda semua tugas yang diberikan.

Dalam uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa dimensi yang mencakup penundaan pekerjaan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, persepsi waktu yang tidak realistis, menghindari tugas, kesulitan dalam mengelola emosi negatif, dan ketergantungan pada faktor eksternal untuk memotivasi tindakan. Dimensi-dimensi ini bersama-sama mencirikan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat mengganggu produktivitas dan hasil akademik, seringkali menciptakan stres dan ketidaknyamanan dalam konteks pendidikan.

4. Aspek *prokrastinasi akademik*

Aspek mengacu pada komponen atau segmen dari suatu situasi, konsep, atau objek yang dapat diperhatikan, dianalisis, atau dibahas secara terpisah. Dalam aspek prokrastinasi akademik merujuk pada elemen-elemen spesifik seperti keragu-raguan terhadap kemampuan diri, rasa takut akan kegagalan, dan strategi menghindari tugas yang dianggap sulit. Memahami berbagai aspek membantu dalam merinci dan memahami komponen-komponen yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, membuka jendela untuk pengertian yang lebih mendalam terkait dengan fenomena tersebut.

Prokrastinasi akademik terdiri dari beberapa aspek-aspek menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995), yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Suatu situasi di mana seseorang menyadari adanya tugas yang sangat penting yang harus diselesaikan, namun lebih memilih untuk menunda baik dalam memulai tugas maupun saat mencoba menyelesaikannya.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Suatu situasi di mana seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang berlebihan dalam persiapan, yang mungkin tidak relevan dengan tugas yang harus dilakukan, tanpa mempertimbangkan batas waktu yang ada untuk menyelesaikan tugas tersebut.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Situasi di mana individu yang cenderung prokrastinasi akademik sering kali kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya.

d. Melakukan aktifitas yang menyenangkan

Sebuah situasi di mana seorang prokrastinator dengan sengaja lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan lain yang lebih menghibur dibandingkan dengan menyelesaikan tugas atau bahkan memulai tugas yang seharusnya dilakukan.

Sedangkan menurut Fitriya & Lukmawati, (2016) mengemukakan bahwa aspek terdiri dari empat hal yaitu:

a. *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Salah satu kebiasaan prokrastinator adalah tidak dapat mematuhi batas waktu penyelesaian. Mereka lebih fokus pada “sekarang” daripada “masa depan”, membuat pelaku kurang tepat waktu karena kesulitan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

b. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)

Divergensi antara keinginan dan perilaku muncul saat peserta didik gagal menyelesaikan tugas akademik meskipun memiliki keinginan untuk melakukannya. Namun, seiring mendekatnya tenggat waktu, kesenjangan antara keinginan dan perilaku semakin menyempit. Prokrastinator, yang awalnya menunda pekerjaan, justru dapat mencapai lebih banyak daripada yang telah ditargetkan.

c. *Emotional distress* (tekanan emosi)

Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi akademik adalah salah satu aspek yang mencolok. Perilaku menunda semestinya menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya. Konsekuensi negative yang muncul dapat memicu timbulnya kecemasan dalam diri prokrastinator.

d. *Perceived ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan)

Meskipun prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan identitas seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan diri dapat

menjadi pemicu prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga dapat membuat seseorang merasa tidak kompeten dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Agar dapat menghindari perasaan tersebut, seseorang seringkali memilih untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang, karena takut akan mengalami kegagalan. Sebagai alternatif, pelaku mungkin memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dan rasional untuk dilakukan

Terdapat aspek irasional dalam individu Menurut Burka dan Yuen (2008) yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Namun, prokrastinasi akademik berdampak negatif tidak hanya bagi seorang individu, bahkan lingkungan sekitar perilaku juga dapat terlibat dalam sebuah masalah prokrastinasi. Sikap egois yang dimiliki oleh seorang prokrastinator menimbulkan ketidaknyamanan dalam lingkungan sekitarnya, di mana pelaku tidak memedulikannya, karena yakin bahwa suatu aktivitas tidak akan berlangsung tanpa keterlibatannya.

Adapun pendapat mengenai beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik menurut Firmansyach dkk, 2023, yakni sebagai berikut:

- a. Penundaan terjadi ketika memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- b. Memunculkan dampak yang lain, seperti penyelesaian tugas yang tertunda atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikannya. Mahasiswa yang sering menunda cenderung melambat dalam menyelesaikan tugas, sehingga mahasiswa terpaksa terburu-buru dan hasilnya tidak optimal.

- c. Sebuah tugas dianggap sebagai tugas yang harus dikerjakan. Pada dasarnya, mahasiswa menyadari bahwa tugas tersebut memiliki tingkat penting, namun mahasiswa cenderung untuk tidak segera menanganinya, bahkan memberikan prioritas lebih tinggi pada pekerjaan lain yang sebenarnya kurang penting.
- d. Menyebabkan kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Contohnya rasa bersalah, kecemasan, bahkan panik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek prokrastinasi akademik mengenai penundaan pekerjaan, keterlambatan dalam penyelesaian, kesenjangan antara rencana dan kinerja, aktivitas mengalihkan perhatian, kesulitan mengatasi frustrasi dan emosi, ketergantungan pada faktor eksternal. Semua aspek ini mencirikan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat menghambat kemajuan akademik dan menghasilkan stres serta ketidaknyamanan dalam lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, pengenalan dan pengelolaan prokrastinasi sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

B. *Self-control*

1. Pengertian *self-control*

Self-Control adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Andriyatiningrum, 2018). Definisi ini menyoroti kemampuan dalam mengelola aspek-aspek yang perlu diberikan sebagai dasar untuk membentuk pola perilaku individu, hal ini juga mencakup proses yang melibatkan pengaturan fisik,

psikologis, dan perilaku dalam diri individu, yang secara keseluruhan membentuk karakter dan tingkah laku mereka.

Selanjutnya menurut Averill (1973), *Self-Control* dianggap sebagai variabel psikologis yang sederhana, karena mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, serta kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinannya. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (dalam Paramitha dkk, 2021) yaitu, *Self-Control* merupakan Kemampuan individu untuk mengatur perilaku mereka berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku dalam masyarakat, dengan tujuan mendorong terwujudnya perilaku yang positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. *Self-Control* juga merupakan sifat yang telah ditunjukkan oleh psikologi untuk menghasilkan hasil yang positif di berbagai kegiatan dan usaha yang sangat luas, kehidupan, dan keadaan.

Self-Control menurut Wolfe & Higgins (2008), merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku. Sedangkan *Self-Control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Hal ini menjelaskan bahwa *Self-Control* adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal *self-destructive*, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (autonomy), atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk

memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Self-Control menurut Yulia Singgih (2002) merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan atau tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan atau godaan yang berat atau tekanan lingkungan. Selain itu, *Self-Control* juga mencakup kemampuan untuk mengatur dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu, sehingga individu dapat menampilkan diri mereka secara sosial yang sesuai. Ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mengurangi kecenderungan untuk mencuri perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan ekspektasi orang lain, membuat orang lain merasa nyaman, selalu menyesuaikan diri dengan norma sosial, dan terkadang menutupi perasaan mereka sendiri.

Menurut Gottfredson (2020) merupakan kemampuan untuk menjauhi kecenderungan mengejar kepuasan jangka pendek, dan mempertimbangkan kepuasan jangka panjang. Seseorang yang memiliki kemampuan pengendalian diri dapat mengatur tindakan mereka sendiri, termasuk mengelola emosi, perilaku, dan keinginan, dengan memberikan respons yang dapat menghambat, mempertahankan, atau mengubah perilaku menuju arah yang diinginkan. Sedangkan Ghufroon dan Risnawita (dalam Intani dan Ifdil, 2018) memaparkan bahwa *Self-Control* adalah suatu kemampuan individu dalam membaca situasi dan lingkungan dengan sensitive. Ini melibatkan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. *Self-Control* juga mencakup kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan

mengendalikan perilaku, menarik perhatian, mengubah perilaku agar sesuai dengan ekspektasi orang lain, memberikan kepuasan kepada orang lain, selalu menyesuaikan diri dengan orang lain, dan kecenderungan untuk menyembunyikan perasaan.

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan para tokoh maka dapat disimpulkan bahwasannya definisi dari *Self-Control* adalah suatu kemampuan untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku untuk tetap berada pada sisi positif individu, kontrol yang dimaksudkan adalah sikap individu dalam menghadapi suatu masalah tanpa menggunakan cara yang negative.

2. Ciri-ciri *self-control*

Pembahasan mengenai hal ini mengacu pada ciri-ciri kontrol personal, yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan situasi keadaan, kemampuan untuk menafsirkan serta mengantisipasi peristiwa dan kemampuan mengontrol keputusan. Pada kategori ini orang yang masuk mempunyai *Self-Control* tinggi ketika individu mampu mengontrol ketiga varian. Sedangkan orang yang mempunyai system *Self-Control* yang rendah cenderung tidak bisa mengontrol perilaku dan situasi/keadaan, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta ketidakmampuan dalam mengontrol diri ketika diminta keputusan. Menurut pandangan Roy F. Baumeister (2018) ciri-ciri Self-Control terdiri atas:

a. kemampuan menunda gratifikasi (*delay of gratification*)

Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan

diri dari kesenangan atau kepuasan instan demi hasil yang lebih besar di masa depan.

b. Pengendalian emosi

Individu dengan *Self-Control* yang kuat tidak terbawa oleh emosi negatif dan impulsif, melainkan mampu mempertahankan ketenangan dalam situasi yang menantang.

c. Ketekunan dan kedisiplinan

Seseorang yang dapat bekerja keras, berkomitmen, dan berusaha keras untuk mencapai tujuan mereka, bahkan dalam menghadapi hambatan.

d. Kemampuan mengatasi frustrasi

Individu dengan *Self-Control* yang baik tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

e. Kemampuan mengatasi godaan

Mampu menahan diri dari godaan atau hasrat segera, kemampuan ini membantu mereka untuk menjaga fokus pada tujuan jangka Panjang.

f. Pencapaian tujuan jangka Panjang

Mampu mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang dan berinvestasi dalam usaha yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan tersebut.

g. Pengaturan diri

Kemampuan untuk mengatur tindakan dan perilaku sesuai dengan tujuan pribadi, meskipun ada banyak distraksi atau godaan sekitar.

h. Kesadaran diri

Tingkat kesadaran diri yang tinggi, yang memungkinkan individu untuk memahami motivasi dan emosi individu sendiri serta mengenali potensi kelemahan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *Self-Control* sangat bervariasi antara individu, dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya melibatkan berbagai strategi seperti menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara menghindarinya, menunda kepuasan, memproyeksikan peristiwa secara obyektif, menafsirkan situasi dengan mempertimbangkan aspek positif subjektif, serta kemampuan dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada keyakinan pribadi.

3. Dimensi *self-control*

Dimensi merupakan suatu konsep yang terdiri dari berbagai aspek, komponen, atau karakteristik yang terkait dengan suatu peristiwa tertentu, dalam hal yang mencakup analisis serta konteks penelitian, beberapa ahli mengemukakan pendapat bahwa dimensi digunakan untuk memperinci suatu objek penelitian menjadi sebuah komponen-komponen dengan penjelasan yang lebih dalam. Dengan pemahaman yang lebih mendalam membantu para peneliti untuk mengembangkan kerangka berfikir serta mempertajam penelitian agar lebih komprehensif dan mendalam, sehingga dapat menjadi kemajuan untuk fenomena yang diteliti.

Ada lima dimensi menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Paramitha dkk, 2021):

a. Kedisiplinan diri (*self-discipline*)

Mengevaluasi disiplin individu dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas tertentu. artinya individu memiliki kemampuan untuk memusatkan perhatian serta dapat memfokuskan diri saat menjalankan tugas. Individu yang memiliki disiplin diri dapat mengendalikan diri mereka sendiri dan menghindari gangguan yang dapat mengganggu konsentrasi mereka.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*).

Mengukur kemampuan individu dalam menahan diri dari tindakan impulsif dan memberikan respon yang didasari pemikiran matang terhadap stimulus. Saat individu sedang bekerja, mereka memiliki kecenderungan untuk tetap fokus dan tidak mudah tergoda. Individu yang tidak impulsif mampu menjaga ketenangan saat membuat keputusan dan bertindak.

c. Pola hidup sehat (*Healthy habits*).

Mengukur nilai tentang gaya hidup sehat individu. Dengan demikian, individu yang memiliki healthy habits akan menolak tawaran yang dapat berdampak negatif pada diri mereka, bahkan jika tawaran tersebut menawarkan kesenangan. Individu tersebut lebih memprioritaskan hal-hal yang memberikan dampak positif dalam jangka panjang, meskipun manfaatnya tidak langsung terasa.

d. Etika kerja (*Work ethic*).

Mengevaluasi kemampuan individu untuk mengatur diri mereka sendiri dan mematuhi prinsip etika dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Artinya individu dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa terganggu oleh hal-

hal lain yang bisa memberikan kesenangan, dan individu yang memiliki work ethic mampu sepenuhnya fokus pada pekerjaan yang sedang mereka lakukan

e. Keandalan (*reliability*)

Mengevaluasi kapasitas individu dalam mengatasi suatu tugas. Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengarahkan perilakunya sesuai dengan rencana-rencananya untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi *Self-Control* mencakup kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif, menunda kepuasan segera demi mencapai tujuan yang lebih berharga, mengantisipasi peristiwa dengan pertimbangan objektif, menginterpretasi situasi dengan mempertimbangkan aspek positif subjektif, serta kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan keyakinan atau persetujuan pribadi. *Self-Control* merupakan keterampilan psikologis yang penting dalam mengelola perilaku dan mencapai tujuan yang lebih besar dalam kehidupan.

4. Aspek *self-control*

Terdapat tiga aspek dalam kemampuan mengontrol diri, berikut adalah aspek-aspek *Self-Control* yang disebutkan dalam penelitian Tangney menurut Tangney, Baumeister & Boone (dalam Paramitha dkk, 2021) yaitu:

a. *Breaking habits* (melanggar kebiasaan)

Kebiasaan yang sering dilakukannya. Hal ini berarti individu melakukan perilaku yang *breaking habits* atau melanggar kebiasaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan melakukan perilaku diluar dari melanggar nilai atau norma dan peraturan yang berada disekitarnya. Individu dengan *breaking habits* kurang mampu mengendalikan masalah dalam dorongan dirinya untuk bisa mematuhi nilai atau norma dan peraturan yang ada disekitarnya.

b. *Resisting temptation* (menahan godaan)

Resisting temptation atau menahan godaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam menahan godaan. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *resisting temptation* mampu memberikan perhatiannya pada suatu pekerjaan yang sedang dilakukan.

c. *Self-discipline* (disiplin diri)

Self-discipline atau disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri untuk mengontrol diri individu. Hal ini berarti mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

Dalam hal ini, Averill (dalam Ghufroon, 2012) juga mengemukakan bahwa

aspek-aspek *Self-Control* terdapat 4, yakni sebagai berikut:

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Mencerminkan kesiapan untuk memberikan respons yang dapat langsung mempengaruhi atau mengubah suatu situasi yang tidak diinginkan. Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan, termasuk mencegah atau menghindari stimulus, memberikan jeda waktu antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum selesai, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, penilaian, atau pengaitan suatu peristiwa ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua tahap penilaian, yakni memperoleh informasi dan melakukan penilaian, di mana individu menggunakan informasi yang dimilikinya mengenai suatu keadaan dengan pertimbangan yang matang. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Keputusan (*decisional control*)

Kemampuan individu untuk mengatur, mengelola, dan mengevaluasi keputusan-keputusan yang diambil dalam berbagai situasi. Ini mencakup kapasitas untuk menahan diri dari tindakan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan mengutamakan tujuan jangka panjang

daripada kepuasan jangka pendek. Individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung lebih mampu membuat keputusan yang rasional, menahan diri dari godaan segera, dan merencanakan tindakan mereka dengan lebih bijak. Dalam hal kontrol keputusan, *self-control* menjadi faktor kunci yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang sejalan dengan nilai-nilai, tujuan, dan aspirasi pribadi mereka, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang menggoda atau menantang.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dikemukakan oleh tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *Self-Control* menerapkan adanya instansi daripada *Self-Control* seperti menahan diri dari perilaku yang impulsif tanpa adanya pertimbangan yang matang, melakukan berbagai hal positif yang bertolak belakang dengan perilaku kebiasaan buruk individu, sehingga *Self-Control* dapat diinterpretasikan sebagai suatu bentuk psikologis yang baik dan positif.

C. Konseling kelompok

1. Definisi, tujuan dan manfaat konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang *relative* sama, sehingga mereka tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang di miliki (Hibana s, 2003).

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layananbimbingan

dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang di bahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (ristianti, hajja, 2020).

Sedangkan menurut pendapat Supriatna, bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Safithry & Anita, 2019).

Konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan proses layanan individual yang dilakukan dengan suasana kelompok, dimana ada konselor dan klien atau anggota kelompok yang berjumlah dua orang atau lebih. Di dalam proses konseling kelompok terdapat pencapaian dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab permasalahan, upaya pemecahan masalah, evaluasi dan tindak lanjut. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses layanan konseling yang berbentuk kelompok dengan tujuan upaya memberikan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok dari seorang konselor kepada klien.

Dalam konseling kelompok memiliki struktur tersendiri demi terciptanya layanan konseling kelompok yang efektif, salah satunya yaitu dalam ketentuannya dalam jumlah anggota kelompok. Menurut Yalom, “jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien.” Hasil dari penelitian bahwa jika jumlah anggota dalam konseling kelompok kurang dari 4 orang maka suasana dalam proses layanan konseling kelompok kurang hidup dan kurangnya dinamika yang tercipta didalamnya menurut (lubis, lumongga, 2016). Namun sebaliknya, jika jumlah anggota konseling kelompok lebih dari 12 orang maka akan kurang efektif karena konselor yang menangani akan kewalahan.

Setiap kegiatan yang diselenggarakan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Dengan adanya tujuan yang jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan maka kegiatan akan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan. Secara umum atau keseluruhan kegiatan konseling kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan tingkat sosialisasi peserta didik khususnya dalam hal komunikasi dan interaksi sosial.

- a. Ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok menurut Folastris, (2016) diantaranya yakni Belajar memahami diri sendiri dan orang lain
- b. Menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan persoalan perkembangan dan upaya mengentaskan konflik-konflik tertentu
- c. Meningkatkan kemampuan mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan

tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

- d. Membuat perencanaan yang khusus untuk merubah tingkah laku tertentu dan dengan kesadaran diri sendiri sungguh-sungguh (*to commit*) untuk sepenuhnya menjalankan rencana itu.
- e. Belajar keterampilan sosial yang efektif.
- f. Belajar melakukan konfrontasi orang lain dengan cara yang berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali, serta
- g. Berubah dari hidup semata-mata untuk menjadi seperti apa yang diharapkan atau dimau orang lain menjadi hidup sesuai dengan diharapkan diri sendiri yang penuh dengan berkah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok ini adalah mendorong individu untuk lebih percaya diri, mendorong motivasi dalam diri individu, meningkatkan wawasan, pikiran, serta keterampilan dalam berinteraksi sosial, serta melatih individu untuk memecahkan masalah dalam dinamika kelompok.

Manfaat dari bentuk layanan konseling kelompok adalah layanan ini dapat dilakukan dengan satu kali pemberian layanan dan telah memberikan manfaat atau jasa kepada sekelompok orang. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat dilakukan efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan juga pikiran. Manfaat lainnya berupa interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama berlangsungnya layanan (Safithry & Anita, 2019).

Manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok menurut Folastri (2016) antara

lain adalah:

- a. Memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik.
- b. Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- c. Memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain
- d. Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal
- e. Memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut, dan
- f. Mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana.

Banyak sekali manfaat yang bisa dipetik dari adanya tujuan layanan konseling kelompok, jika seluruh anggota kelompok mendapatkan manfaat tersebut maka bisa dipastikan tujuan dari konseling kelompok itu sendiri bisa terwujud atau tercapai secara baik. Lubis & Lumongga, (2016) membagi tahapan dalam konseling kelompok menjadi enam bagian, yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling.

- a. Prakonseling

Tahap prakonseling merupakan tahap persiapan pembentukan kelompok.

Dalam tahap ini klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Dalam tahap ini diperlukan keahlian konselor dalam memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Manfaat dari dibentuknya struktur dalam kelompok adalah agar anggota kelompok mampu memahami aturan yang ada di dalam kelompok. Dalam tahap ini juga para anggota kelompok mulai memperkenalkan diri masing-masing yang di pimpin oleh ketua kelompok (konselor). Black menguraikan secara sistematis Langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Tujuan dari tahap ini adalah anggota kelompok saling percaya satu sama lain dan menjaga hubungan antar anggota kelompok melalui saling memberi umpan balik, dukungan, saling toleransi, dan saling memberi penguatan positif.

c. Tahap Transisi

Tahap ini disebut dengan tahap peralihan. Hal umum yang sering terjadi pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor berperan untuk bisa

membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat diselesaikan dan diketahui sebabnya. Dalam tahap ini konselor diharapkan untuk bisa mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman agar meminimalisir kecemasan, konflik, dan keengganan anggota kelompok untuk membuka diri.

d. Tahap Kerja

Tahap ini sering disebut dengan tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor mampu melakukan langkah selanjutnya yaitu Menyusun rencana Tindakan. Dalam tahap ini konselor berperan untuk menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

e. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahap dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah didapatkan dari kelompok. Tahap ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Dalam tahap ini harus dipastikan tujuan konseling kelompok sudah tercapai dan permasalahan yang ada pada anggota kelompok terselesaikan dengan baik dan menyeluruh. Apabila anggota kelompok merasakan tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling bisa segera diakhiri.

f. Pasca Konseling

Dalam tahap ini konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan jika dalam proses konseling kelompok memiliki hambatan dan kendala dalam

pelaksanaannya.

Apapun hasil dari proses konseling kelompok sebaiknya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inti dari konseling kelompok itu untuk mencapai tujuan bersama.

D. Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun (Hamoedi, dkk 2022). Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Ujud et al., 2023). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

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 (Purnamarini et al., 2016). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Qurrota, 2019), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi. Menurut

Kamus Besar Bahasa Indonesia (Vernia, 2019), definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian sebagian siswa yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Beno et al., 2022). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (sugiono, et al., 2023).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Purnamarini et al., 2016).

Belajar di perguruan tinggi sangat berbeda dari belajar di sekolah, siswa lebih banyak berperan sebagai penerima ilmu pengetahuan sementara pengajar berfungsi sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mencapai tujuan pembelajaran yang telah disepakati (Agustina et al., 2023).

E. Mahasiswa pekerja *part-time*

1. Pengertian kerja paruh waktu (*part-time work*)

Kerja adalah cara untuk menghasilkan uang dan meningkatkan kesejahteraan, orang yang bekerja bukan hanya sekedar mendapatkan uang tetapi juga bagian dari kehidupan sosial, penerimaan, penghargaan, dan sebagainya yang dapat meningkatkan produktivitas mereka.

Part time berasal dari bahasa Inggris yaitu *part* yang berarti paruh dan *time* berarti waktu. Pekerja paruh waktu adalah kerja sampingan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerjaanya. Pekerja paruh waktu adalah pekerja yang hanya dikerjakan dalam sebagian waktu dari ketentuan waktu

kerja normal. Menurut Nariswari Galih (dalam Ardianto, 2021) kerja *part time* adalah kerja sampingan yang dimana jam kerjanya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerjaannya. Dari berbagai negara, banyak pekerja musiman yang hanya bekerja paruh waktu sesuai dengan musim yang sedang terjadi dalam waktu tiga jam (Ardianto, Halimah, & Eka, 2021) .

UU NO 12 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan sendiri tidak membedakan antara pekerja penuh, pekerja paruh waktu, pekerja sementara maupun pengganti. Pekerja atau buruh di Indonesia menurut UU No. 13 tahun 2003 adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain (Kementrian Perindustrian, 2003). Dalam UU No.13 tahun 2003 pasal 77 dan 85 disebutkan bahwa ketentuan jam kerja adalah selama 40 jam dalam satu minggu. Pekerja paruh waktu (*part time worker*) adalah seseorang yang bekerja hanya dalam sebagian waktu tertentu dari kerja normal. Berdasarkan Badan Pusat Statistik yang dimaksud dengan kerja paruh waktu (*part time*) adalah kerja dibawah jam normal (kurang dari 35 jam seminggu) (Kementrian Perindustrian, 2003).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui kerja *part time* tidak terbatas pada jam kerja saja. Pekerjaan paruh waktu (*part time*) umumnya bersifat temporary (sementara) untuk periode tertentu yang ditetapkan perusahaan (Ardianto, Halimah, & Eka, 2021).

2. Macam macam kerja part time

Menurut Daffa Tangguh (Ekoputro, POLA BELAJAR MAHASISWA PEKERJA *PART-TIME* (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Jakarta) , 2020) dibawah ini beberapa pekerjaan paruh waktu (*part-time*) yaitu :

a. Tutor les privat

Peneliti mengamati banyak dari mahasiswa yang mengajar les secara privat pada anak sekolahan, dari tingkatan SD, SMP bahkan SMA juga. Tingginya peminat yang membutuhkan jasa les, menjadi peluang yang dimanfaatkan oleh mahasiswa, karena banyak pelajar- pelajar yang memilih belajar les privat agar lebih fokus dan terarah belajarnya, serta tidak terganggu oleh banyaknya murid di kelas.

Selain mendapatkan penghasilan sendiri dari hasil mengajar les privat, tetapi mendapatkan kepuasan karena bisa dijadikan tempat untuk menyalurkan ilmu yang sudah di dapatkan selama kuliah. Profesi ini dapat dikatakan minim modal materi yang dibutuhkan, hanya perlu mendalami materi pelajaran yang akan dipelajari bersama anak didik. Manfaat pengajar bimbingan belajar privat lain yaitu untuk melatih diri dari dunia Pendidikan

terutama dalam menghadapi berbagai jenis peserta didik. Menurut Abu Ahmad bahwa peserta didik memiliki perbedaan dan juga memiliki persamaan. Demikian menjadi mahasiswa terutama yang dari jurusan Pendidikan menjadi lebih terlatih dalam menghadapi dunia kerja yang sesungguhnya.

b. Fotografer

Fotografer menciptakan peluang besar bagi mahasiswa yang mempunyai skill fotografer. Peluang untuk menjadi fotografer yang sekaligus mampu menjual stok fotonya. Memiliki hobi fotografi mengantarkan pada sebuah pekerjaan.

c. Bisnis onlen shop

Mahasiswa dapat menjual berbagai macam baju, celana/rok, baju muslim, hijab, pernak-pernik, berbagai jenis sepatu hingga peralatan make up. Adapun banyak forum jual beli online yang menawarkan kemudahan transaksi di dunia maya.

d. Driver ojek onlen

Mahasiswa bias jadi driver kapanpun dia mau. Jadi kemungkinan besar tidak akan mengganggu waktu kuliah dan tidak perlu menunggu penumpang di pangkalan ojek karena pemesanan gojek/grab dapat dilakukan melalui aplikasi mobile android penumpang.

e. Pekerja seni

Pekerja seni adalah segala perbuatan manusia yang timbul dari perasaan yang hidup dan bersifat indah hingga dapat menggerakkan jiwa perasaan manusia.

Seni dapat diartikan sebagai kegiatan menciptakan bentuk-bentuk yang dapat dimengerti atau persepsi yang mengungkapkan perasaan manusia. Contoh pekerja seni adalah mural.

f. Karyawan toko

Beberapa mahasiswa juga banyak mengambil kerja paruh waktu sebagai kasir, pramuniaga, ataupun marketing produk. Dengan hal ini tentunya mahasiswa selain memperoleh penghasilan juga menambah wawasan ilmu dunia pemasaran dan memperluas pertemanan.

3. Faktor faktor mahasiswa kerja paruh waktu

Faktor yang memengaruhi seseorang bekerja paruh waktu (part-time) menurut Apriyani (2010) :

a. Faktor ekonomi

Di era modern sekarang ini diperlukan pendidikan yang tinggi untuk mempunyai suatu pekerjaan yang mapan. Keluarga yang kurang mampu terpaksa membiayai pendidikan untuk anaknya sehingga kelak dapat memiliki pekerjaan yang mapan untuk membiayai hidup keluarganya. Sebagian individu yang dari keluarga kurang mampu menyisihkan sebagian waktunya untuk bekerja paruh waktu. Hal ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan membantu keluarganya dalam membiayai pendidikannya.

b. Faktor hobi

Sebagian individu ada yang memiliki hobi untuk bekerja. Segala cara dilakukan demi menyalurkan hobinya. Misalnya dengan jualan online melalui jejaring sosial. Individu juga dapat menjadi reseller.

c. Faktor tipe pekerjaan

Pada era ini banyak pekerjaan yang kerjanya tidak menghabiskan banyak waktu atau tidak memerlukan waktu yang total. Misalnya menjadi reseller, pengajar privat dan lain-lain.

d. Faktor individu

Ada individu yang tidak bisa berkarya di suatu tempat, tidak suka keterikatan, dan senang pada perubahan. Hisrich menyatakan : “Kewirausahaan adalah salah satu metode untuk mensimulasikan dan memanfaatkan individu dalam suatu organisasi yang berpikir bahwa sesuatu dapat dilakukan secara berbeda dan lebih baik.”

Jadi, ini merupakan metode mendorong serta memberikan fasilitas, membuka kesempatan bagi seseorang dalam organisasi untuk menciptakan, mengerjakan sesuatu yang berbeda dari yang lain secara lebih baik dan bertanggung jawab.

e. Faktor lingkungan

Individu yang tumbuh dalam keluarga yang anggotanya memilih pekerjaan yang serupa. Ada pula individu yang hidup di lingkungan sosial yang akrab dengan kehidupan para pekerja paruh waktu.

Yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja menurut Zahara, (2019) diantaranya adalah :

- 1) Kebutuhan finansial
- 2) Kebutuhan sosial relasional
- 3) Kebutuhan aktualisasi diri

4. Manfaat kerja *part time*

Manfaat yang diperoleh dengan melakukan kerja *part time* Menurut (Zahara, 2019) diantaranya sebagai berikut :

- a. Mendapatkan upah, memperoleh pendapatan tambahan dengan bekerja paruh waktu (*part-time*) dapat membantu dalam masalah perekonomian.
- b. Mempelajari hal baru, banyak hal yang di dapat dari tempat kerja ataupun dengan kegiatan bekerja. Salah satu diantaranya dapat menambah wawasan yang lebih luas di luar studi di perkuliahan.
- c. Mengasah keahlian sebelum mendapatkan pekerjaan tetap. Sebagai aktualisasi diri, keahlian seseorang akan semakin berkembang dan meningkat dengan terjun ke masyarakat, yakni dengan bekerja.
- d. Membuat pandai mengatur waktu. Bekerja paruh waktu (*part-time*) khususnya mahasiswa, di samping tugasnya untuk belajar ia juga akan dapat mengatur waktu antara belajar dan bekerja serta istirahat.
- e. Memperbanyak jaringan dan kenalan. Relasi baru dapat terbentuk dari bekerja. Semakin banyak teman dan kenalan dapat memperluas jaringan seseorang.

F. HASIL PENELITIAN RELEVAN

Hasil penelitian yang relevan ini, di ambil dari artikel mahasiswa dari universitas, dengan judul sebagai berikut:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Asti kusuma wardani (Fish, 2020) dengan judul prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang bekerja di perguruan tinggi Yogyakarta yang menghasilkan

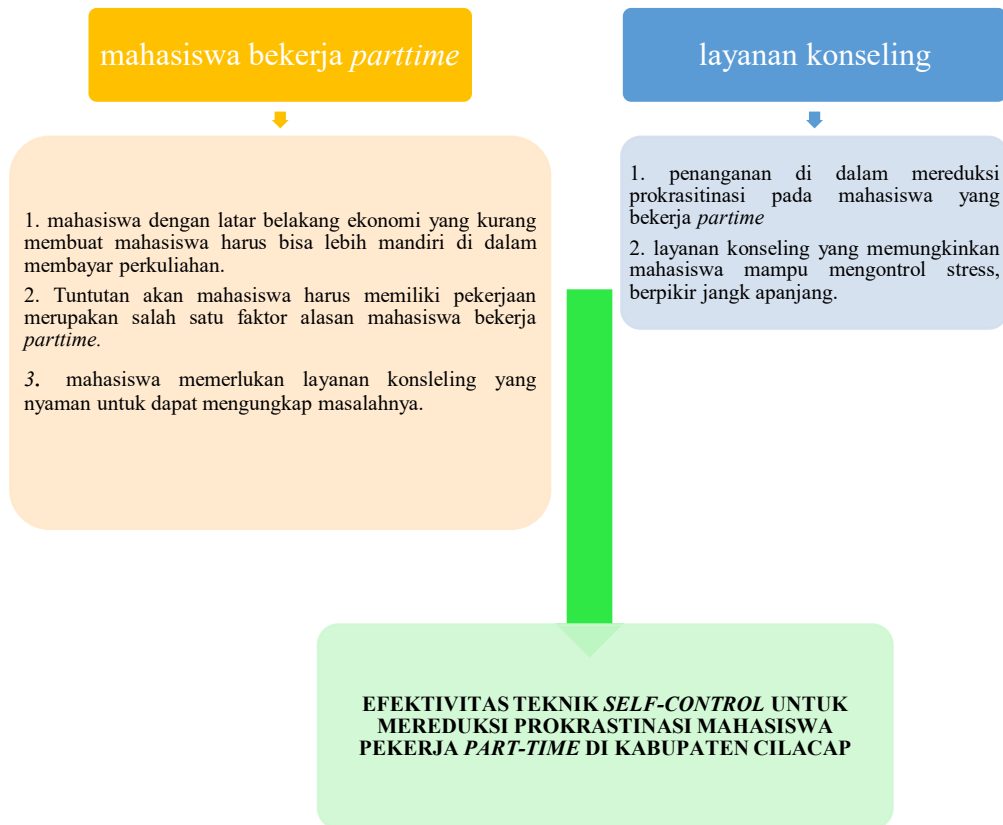
bahwasanya terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkerja sekaligus kuliah. Terdapat persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yakni sama sama meneliti terkait dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang melakukan kerja paruh waktu selanjutnya terdapat perbedaan penelitian yakni pada penelitian terdahulu menggunakan model penelitian korelasi sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan yakni menggunakan model eksperimen.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Dinata & Supriyadi, (2019) dengan judul hubungan kontrol diri, beban kerja dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas udaya yang berekerja part time, yang menghasilkan bahwasanya kontrol diri, beban kerja dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Udayana yang bekerja *part time*. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah memiliki kesamaan pada variabel prokrastinasi akademik, populasinya sama sama mahasiswa yang sedang melakukan kerja part time. Perbedaan pada penelitian yang akan peneliti lakukan yakni terletak pada model penelitian dan juga tempat penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Setiawati, (2019) dengan judul penerapan teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI ips 5 sma hang tuah 2 sidoarjo yang menghasilkan bahwasanya konseling dengan teknik *self-control* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik bagi siswa. Adapun persamaan penelitian terdahulu

dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yakni sama sama menggunakan Teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan yakni di mana penelitian yang akan peneliti lakukan adalah populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang melakukan kerja *partime*.

G. KERANGKA PIKIR

Begitu pentingnya penanganan kasus prokrastinasi akademik ini maka di perlukannya sebuah stimulus untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik tersebut. Selain itu, permasalahan prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor, diantaranya yakni adapah mahasiswa yang memiliki pekerjaan di paruh waktu ataupun *part-time*. Begitu pentingnya peran akademik dan bekerja maka di perlukan teknik yang efektif untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik. Teknik sebagai alat untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada penelitian ini yakni teknik *self-control* untuk menurunkan Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *partime*. Untuk lebih jelas kerangka di perlihatkan pada bagian gambar 2.1.



Gambar 2.1
Kerangka pikir

H. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, dikarenakan jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat di nyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2010).

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata, "*hypo*" yang artinya "di bawah" dan "*thesa*" yang artinya "kebenaran". Makadarnya hipotesis di tuliskan sesuai dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan 'berkembang menjadi hipotesis (Suhaemin & Arikunto, 2013)

Hipotesis terbagi menjadi dua jenis dalam penelitian, yaitu hipotesis kerja, atau disebut dengan hipotesis alternatif yang disebut "*Ha*". Hipotesis kerja adanya pengaruh antara variabel X dan Y. dengan hipotesis nol (*null hypotheses*) yang di singkat "*Ho*", hipotesis nol sering juga disebut *hipotesis statistic*, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat *statistic*, yakni di hitung dengan perhitungan *statistic*. Hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. pemberian nama "hipotesis nol" atau "hipotesis nihil" dapat di mengerti dengan mudah karena tidak ada perbedaan antara dua variabel (Suhaemin & Arikunto, 2013).

Hipotesis kerja (*Ha*) dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh yang signifikan yaitu konseling kelompok dengan Teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa pekerja *partime*. Sedangkan (*H0*) adalah "tidak adanya pengaruh

konseling kelompok dengan Teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa pekerja *partime*".

Berdasarkan uraian kerangka piker serta didukung dengan teori-teori, maka hipotesis penelitian dapat di rumuskan "ada pengaruh positif penggunaan Teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi academic mahasiswa yang bekerja *partime*"