

**SELF CONTROL PADA MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

ARINI ULUMAN NAFIAH

NIM 1917101066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN BIMBINGAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

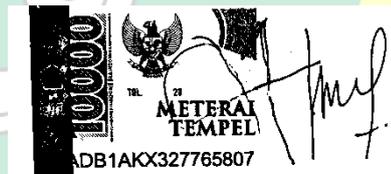
Nama : Arini Uluman Nafiah
NIM : 1917101066
Jenjang : S1
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Self Control* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai rujukan sumber penelitian.

Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka saya siap mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 27 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Arini Uluman Nafiah

NIM. 1917101066



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

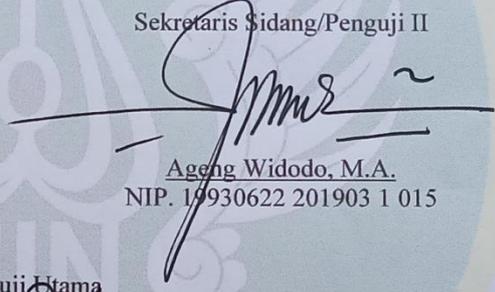
**SELF CONTROL PADA MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

Yang disusun oleh **Arini Uluman Nafiah** NIM. 1917101066 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **5 April 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

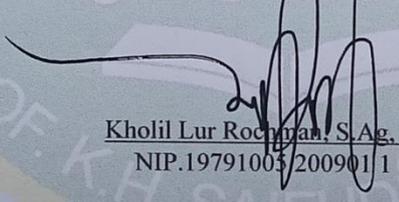
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Turhamun, S.Sos.L.,M.S.I
NIP. 19870202 201903 1 011


Ageng Widodo, M.A.
NIP. 19930622 201903 1 015

Penguji Utama


Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I.
NIP.19791005/2009011 012

Mengesahkan,
Purwokerto, ...12-4-2023.....

An. Dekan
Wakil Dekan I,




Iskumul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226 200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri

Di Purwokerto

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi maka saya sampaikan naskah skripsi saudara :

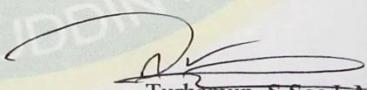
Nama : Arini Uluman Nafiah
NIM : 1917101066
Jenjang : S1
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Self Control* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diuji dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos), Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, 27 Maret 2023

Dosen Pembimbing,


Turhamun, S.Sos.I.,M.S.I

NIP. 198702022019031011

MOTTO

"Tidak Dikatakan Orang Kuat Yang Pandai Bergulat, Tetapi Yang Dikatakan Kuat Adalah Orang Yang Mampu Mengendalikan Diri Ketika Marah."

(H.R Ahmad No 10284)



**SELF CONTROL PADA MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

Arini Uluman Nafiah

NIM 1917101066

E-mail : ariniuluman769@gmail.com

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang kontrol diri pada mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi kampus. Dengan kontrol diri yang baik mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu bahkan lulus dalam tujuh semester. Peristiwa ini terjadi pada mahasiswa UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri khususnya pada prodi bimbingan konseling islam angkatan 2018 ada enam mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi kampus yang dapat menyelesaikan studinya dalam waktu yang terbilang singkat dan tidak semua mahasiswa organisasi dapat melakukannya sehingga penelitian ini menjadi penting dilakukan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kontrol diri yang dilakukan mahasiswa bimbingan konseling islam yang pernah mengikuti organisasi. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling islam yang dapat menyelesaikan studinya dalam waktu tujuh semester dan pernah mengikuti suatu organisasi yang ada di kampus ataupun luar kampus yaitu Adhitya, Dhika, Eli, Lili, Nindya dan Erna.

Hasil dari penelitian ini ditemukan kontrol diri yang baik yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan konseling islam yang berjumlah 6 orang yang pernah mengikuti organisasi. Mahasiswa tersebut mampu mengontrol waktu antara kuliah dan organisasinya serta mampu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi dalam lingkungan organisasi yang diikuti. Sehingga habit mahasiswa organisasi yang tergolong sering menunda kuliahnya tidak mampu mempengaruhi dirinya dalam penundaan kuliah. Yang berhasil justru sebaliknya mahasiswa tersebut mampu menjadi pemicu bagi yang lain supaya cepat lulus.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Mahasiswa, Bimbingan Konseling Islam

PERSEMBAHAN

Tiada kata yang paling indah selain rasa syukur kepada Allah SWT atas semua nikmat yang diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Tabroni dan Ibu Dede Kartilah yang selalu mendokan, memberikan support yang penuh, kasih sayang dan pengalaman terbaik serta pengorbanan yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu, dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
2. Adik-adiku, Dani Imdadur Rohman dan Sa'id Alfian Maulana, terimakasih telah memberi kasih sayang yang tiada henti serta dukungan dan doa selama ini. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaran dalam segala urusan.
3. Untuk diri sendiri. Terima kasih telah bekerja sama, menjalani segala *up down* kehidupan yang ternyata banyak yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Banyak tempat yang belum disinggahi, banyak ilmu yang belum dapat digali. Tetap semangat untuk proses selanjutnya, selalu berprogres untuk kedepannya. Terima kasih diriku, semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam perjalanan hidup, kemudahan dan kelancaran dalam setiap langkah.
4. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai wadah menimba ilmu sebagai penunjang masa depan yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena telah memberikan berkat, rahmat dan hidayahNya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabat dan tabi'in. Semoga kita senantiasa mengikuti semua ajarannya dan kelak kita mendapat syafaatnya di hari akhir.

Perjalanan yang jauh dan panjang yang telah penulis lewati, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***Self Control Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam***. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasi kepada :

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
3. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, telah senantiasa membantu penulis di berbagai keperluan, memberikan bimbingan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Terima kasih bapak telah membantu dalam penyelesaian matakuliah selama penulis menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Turhamun, M.S.I., selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran bapak dalam membimbing penulis menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih atas kebaikannya, motivasi, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog sebagai pembimbing akademik. Terimakasih ibu karena telah memberikan dukungan dan arahan dalam proses akademik.

7. Segenap dosen dan tenaga kependidikan Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah.
9. Abah, Mamah, dan adik-adiku beserta seluruh keluarga besar yang telah membantu, memberikan dukungan, mendo'akan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teruntuk kamu pemilik NIM.1917102021, terimakasih atas do'a, dukungan, bantuan dan motivasi yang diberikan. Semoga apa yang menjadi harapan dan tujuan kita mendapatkan kemudahan, keberkahan dan ridho-Nya.
11. Untuk Ulfah Nur Hidayati, Winda Rahmawati dan Seluruh Anggota Komplek B terimakasih untuk do'a, dan dukungan semangat kalian yang telah diberikan semoga kalian juga senantiasa sehat dan dimudahkan untuk proses kedepannya. Mungkin tanpa tawa dan canda kalian penulis tidak akan tau bagaimana warna-warninya kehidupan ini.
12. Dita Salsabilla dan Dina Novita Soviatun, terimakasih atas do'a-do'a yang selalu kalian panjatkan, semangat yang selalu kalian berikan, motivasi serta waktunya untuk berkumpul sesaat dan melupakan kesuntukan ditengah rumitnya persekripsweetan ini.
13. Untuk Wulan Nur Azizah dan Ahmad Haqiqi selaku saudara seperjuangan, terimakasih untuk do'a-do'a baiknya, dukungan, semangat dan motivasi yang telah diberikan semoga kalian senantiasa untuk dimudahkan dan dikabulkan segala cita-citanya.
14. Teman-teman Organisasi Kemahasiswaan di Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu: HMJ BKI IAIN Purwokerto 2020 dan berbagai kepanitiaan. Terima kasih telah menerima dan memberikan kepercayaan kepada penulis untuk berproses dan berproges dalam organisasi. Kalian semua hebat!.

15. Teman-teman angkatan 2019 khususnya BKI B yang juga berperan dalam perkuliahan selama ini, terimakasih teman atas segala pengalaman yang diberikan.
16. Kepada seluruh subjek penelitian dan informan pendukung yang sudah mau bekerja sama dengan penulis. Terima kasih atas kesediaan kalian untuk menjadi subjek dan informan pendukung dalam penelitian ini. Terima kasih banyak.
17. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Terima kasih orang baik.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang teramat dalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat untuk keilmuaan dan juga kehidupan. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Purwokerto, 27 Maret 2023

Penulis,



Arini Uluman Nafiah

NIM.1917101066

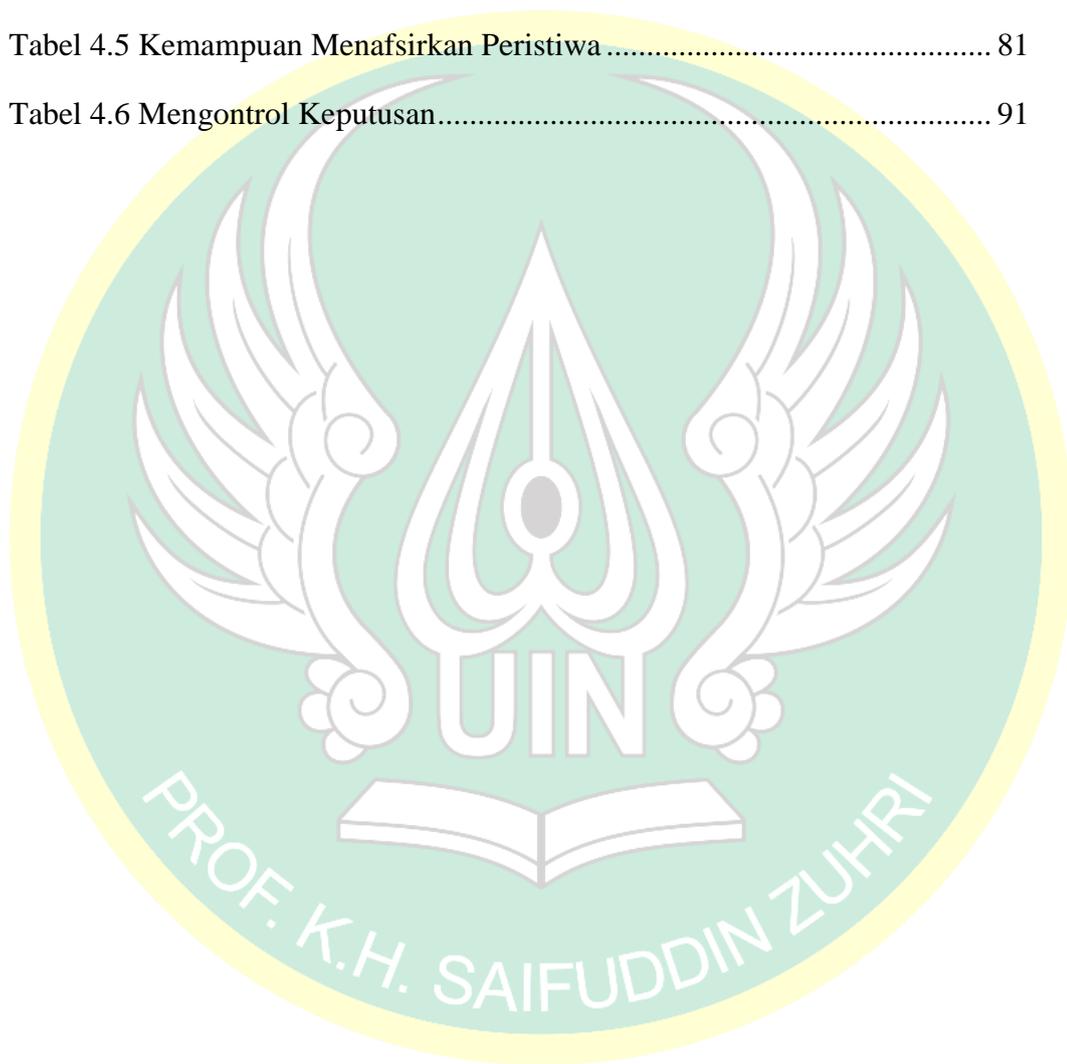
DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah	6
1. <i>Self Control</i> (Kontrol Diri).....	6
2. Mahasiswa	7
3. Bimbingan Konseling Islam.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	8
F. Kajian Pustaka.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kontrol Diri	14
1. Pengertian Kontrol Diri	14
2. Ciri-Ciri Kontrol Diri	18
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	19
4. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	22
5. Jenis-Jenis Kontrol Diri	28
6. Fungsi Kontrol Diri	30
B. Mahasiswa.....	30
1. Mahasiswa	31
2. Organisasi Kemahasiswaan	34
C. Bimbingan Konseling Islam.....	38
1. Sejarah Bimbingan Konseling Islam	38
2. Visi, Misi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	38
3. Profil Lulusan dan Gelar Akademik.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	40
C. Subjek dan Objek	41

1. Subjek Penelitian	41
2. Objek Penelitian	42
D. Data dan Sumber Data.....	42
1. Sumber Data Primer	42
2. Sumber Data Sekunder	43
E. Metode Pengumpulan Data	43
1. Wawancara	43
2. Dokumentasi.....	44
F. Analisis Data	45
1. Reduksi Data	45
2. Penyajian Data.....	46
3. Penarikan Kesimpulan.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian	47
1. Profil UIN Prof KH Saifuddin Zuhri Purwokerto	47
2. Profil Fakultas Dakwah	48
B. Profil Informan Penelitian.....	50
C. Hasil Penelitian <i>Self Control</i> dalam Proses Penyelesaian Studi	53
1. Kontrol Perilaku (<i>behavior control</i>).....	53
2. Kontrol Kognitif (<i>cognitive control</i>)	74
3. Mengontrol Keputusan (<i>decisional control</i>).....	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian	93
1. Kontrol Perilaku (<i>behavior control</i>).....	93
2. Kontrol Kognitif (<i>cognitive control</i>)	94
3. Mengontrol Keputusan (<i>decisional control</i>).....	95
BAB V PENUTUP	
a. Simpulan.....	97
b. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Profil Informan Utama	52
Tabel 4.2 Mengatur Pelaksanaan	62
Tabel 4.3 Kemampuan Mengontrol Stimulus	72
Tabel 4.4 Kemampuan Mengantisipasi Suatu Peristiwa.....	76
Tabel 4.5 Kemampuan Menafsirkan Peristiwa	81
Tabel 4.6 Mengontrol Keputusan.....	91



DAFTAR LAMPIRAN

A. Pedoman Wawancara Informan.....	104
B. Hasil Wawancara Riset Penelitian Skripsi	106
C. Dokumentasi	140
D. Daftar Riwayat Hidup.....	142



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kontrol diri (*Self control*) ialah sebuah pengaturan proses psikologis serta fisik dari karakter seseorang. Kemampuan dalam mengontrol diri seseorang tersebut berfungsi dalam mengatur serta mengarahkan bentuk perilaku yang membawa seseorang ke arah yang positif. Prestasi belajar individu sangat dipengaruhi oleh kontrol diri dalam prosesnya.¹

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca diri dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan dalam mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi atau kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain dan untuk menutupi perasaannya.²

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh para ahli mengenai kontrol diri. Ghufroon & Risnawati mengemukakan kontrol diri mempunyai arti sebagai suatu kegiatan dalam mengendalikan kepribadian seseorang. Pengendalian kepribadian ini mengandung makna dalam memikirkan atau mempertimbangkan dahulu sebelum mengambil sebuah keputusan dalam bertindak. Jadi Kemampuan menahan diri dengan cara merubah respon seseorang dalam diri seseorang disebut dengan kontrol diri atau *self control*.³

Individu yang memiliki *self control* yang baik merupakan seseorang yang memiliki pengendalian terhadap tingkah lakunya dan

¹ Noven Azalia, Muswardi Rosra dan Redi Eka Andriyanto, Hubungan *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016, 2019, hlm 4.

² M. Nur Ghufroon & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 21-22.

³ Noven Azalia, Muswardi Rosra dan Redi Eka Andriyanto, Hubungan *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, 2016, hlm 3.

mempunyai peninjauan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu. Seseorang yang mempunyai kemampuan dalam dirinya untuk mengarahkan serta mengatur bentuk perilakunya ke hal yang positif itu merupakan kontrol diri.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa manusia adalah makhluk yang paling mulia, yang diciptakan Allah dalam kondisi yang paling baik dan sempurna. Kepada kita Allah menganugerahkan berbagai potensi luar biasa yang tidak ada dan tidak dimiliki oleh makhluk lain di dunia ini. Setiap manusia diciptakan dalam keadaan *fitrah* (suci) yang berarti manusia dianugrahi naluri untuk beragama yang lurus, yaitu tauhid. Akan tetapi, dalam menjalani kehidupan seringkali manusia gagal dalam mengerjakan bisikan hawa nafsu dan larut dalam rayuan setan yang mengajaknya berbuat maksiat dan dosa.⁴

Mengikuti dorongan nafsu dan keinginan setan tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal yang menyimpang dalam fitrah kemanusiaan. Kondisi tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan manusia sebab mengabaikan fitrah dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahaya fitrah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.”(Qs.An Naziat:40)

Dari ayat diatas dapat diambil pelajaran bahwa seorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsunya yang dapat membawanya lupa kepada Tuhan-Nya dan merasa takut atas kebesaran-Nya, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan.

⁴ Khoirotus Silfiyah, *Hubungan Antara Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, Malang : Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014, hlm 19.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَنِيظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Yaitu orang-orang yang memaafkan (hatinya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” (Qs. Ali Imran:134)

Ayat diatas menjelaskan bahwa individu yang mampu menahan amarahnya adalah individu yang memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat menahannya dan menyalurkan emosinya ke dalam emosi positif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan disekitarnya.

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (Qs. Al-A’raf:55)

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum Al-Qur’an menganjurkan kepada semua manusia untuk senantiasa mengontrol segala perilaku dan tindakannya dari bisikan hawa nafsu dan sifat yang berlebihan. Agar individu tidak menjadi budak hawa nafsu akan tetapi, individu itulah yang mengendalikan dorongan-dorongan nafsu tersebut. Islam telah mengajarkan tentang hukum serta batasan-batasan bagi individu agar mempunyai pengendalian diri dalam berperilaku.⁵

Hurlock percaya bahwa ada dua jenis pengaruh pada pengendalian diri (*self control*) yaitu internal dan eksternal.⁶ Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri diantaranya yaitu usia dan kedewasaan, karena seiring dengan bertambahnya usia serta kedewasaan individu, akan dapat memikirkan apa yang tidak baik serta baik. Secara psikologis individu tersebut juga mampu dengan baik untuk mengatur perilakunya.

⁵ Khoirotus Silfiyah, *Hubungan Antara Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Musyrifah Ma’had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, Malang : Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014, hlm 20-21.

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi kelima), Jakarta: Erlangga, 2012, hlm 232.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu diantaranya yaitu lingkungan keluarga. Orang tua khususnya, memainkan pengaruh yang signifikan di lingkungan keluarga dalam menentukan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Jika orang tua mampu memberi anak-anak mereka disiplin yang ketat sejak usia muda dan jika mereka memiliki sikap yang konsisten terhadap semua hukuman yang mereka berikan pada anak-anak mereka. Sikap dan contoh orang tua dalam mengontrol emosinya kepada anak sangat penting karena sikap ini secara tidak langsung akan dihayati oleh anak dan secara tidak langsung akan menjadi kontrol diri bagi anak tersebut.

Selain faktor internal dan eksternal faktor yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang mahasiswa dalam memperoleh prestasi yang optimal. Di antaranya yaitu kepribadian yang dimiliki, lingkungan rumah, lingkungan sekolah dan kontrol diri (*Self control*). Seorang mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan lebih berjuang dalam mengelola serta membimbing dalam segala tindakannya, berbeda dengan seorang mahasiswa yang mempunyai kontrol diri kuat akan dapat dengan mudah dalam mengatur waktu yang mempengaruhinya. Mahasiswa tersebut mengetahui apa yang harus dikerjakannya terlebih dahulu.⁷

Mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat sebagai agen perubahan yang harus mampu meningkatkan kehidupan masyarakat secara konstruktif dan membangun moral yang baik di masyarakat. Semua itu membutuhkan pengetahuan dan wawasan, yang keduanya tentunya harus diperoleh oleh mahasiswa selama proses pembelajaran. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilakukan mahasiswa untuk memperluas wawasan dan pengetahuan adalah dengan mengikuti organisasi mahasiswa yang ada di kampus.

Organisasi mahasiswa yang terdaftar secara resmi di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berjumlah 8

⁷ Noven Azalia, Muswardi Rosra dan Redi Eka Andriyanto, Hubungan *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016, 2019, hlm 5.

organisasi diantaranya yaitu Senat Mahasiswa Institut, Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Senat Mahasiswa Fakultas, Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas (DEMA-F), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Unit Kegiatan Khusus (UKK) dan Unit Kegiatan Mahasiswa Fakultas (UKM-F).⁸

Organisasi mahasiswa yang didukung oleh universitas berfungsi sebagai wadah di mana mahasiswa dapat terlibat dalam kegiatan yang akan membantu mereka tumbuh dalam berbagai cara. Mahasiswa didorong untuk berpartisipasi dalam organisasi karena tidak semua yang dapat dipelajari selama perkuliahan ataupun di kelas itu dapat mereka dapatkan, sehingga mereka dapat memperolehnya melalui organisasi kemahasiswaan selain sebagai tempat nyata untuk berkontribusi kepada masyarakat. Organisasi mahasiswa ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar kelas, yang dapat membantu mereka menemukan minat dan bakat mereka.

Manfaat keterlibatan mahasiswa dalam suatu organisasi antara lain: memiliki pengalaman lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang tidak terlibat, mengembangkan banyak hubungan, mudah bergaul, memiliki pikiran yang luas dan rasional, mandiri sehingga tidak bergantung pada orang lain. Memiliki tingkat solidaritas yang kuat dengan teman, terutama mereka yang berada di organisasi tempat mereka bergabung.⁹

Selain memiliki dampak positif, mahasiswa yang aktif dalam sebuah organisasi juga memiliki dampak yang negatif yaitu sulit untuk membagi waktu antara kuliah, sering terlambat atau bahkan membolos dalam mengikuti perkuliahan demi mengikuti sebuah kegiatan organisasi, prestasi akademik yang cenderung menurun dan tidak tepat waktu dalam

⁸ Panduan Akademik (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, 2019), hlm 100-106.

⁹ Jessica Handayanita Saragih dan Tience Debora Valentina, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Organisasi Kemahasiswaan Di Lingkungan Universitas Udayana", *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2 No. 2, 2015, hlm 246-255.

menyelesaikan tugas-tugas kuliah sehingga dapat dengan mudah menimbulkan hambatan dalam proses penyelesaian studi pada mahasiswa.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena tidak semua mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dalam tujuh semester. Bahkan peneliti sering sekali mendengar bahwa “mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu pada dasarnya faktor penyebab utamanya adalah kesibukannya di organisasi”. Tetapi di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ada mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi yang dapat menyelesaikan studinya dalam tujuh semester yaitu mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam angkatan 2018.

Terbukti dari hasil data wisudawan periode maret 2022 yang berjumlah 102 mahasiswa yang terdiri dari 35 mahasiswa BKI, 43 mahasiswa KPI, 12 mahasiswa MD dan 12 mahasiswa PMI. 7 diantaranya adalah mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 3 mahasiswa KPI angkatan 2018. Dari ke 7 mahasiswa BKI tersebut 6 diantaranya adalah mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi hal ini masuk dalam fenomena yang unik. Oleh karena itu penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ”*Self Control* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.”

B. Penegasan Istilah

1. *Self Control* (Kontrol Diri)

Menurut Calhoun & Acocella kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membantu seseorang mendefinisikan dirinya sendiri dalam mengatur proses psikologis, tubuh, serta perilaku seseorang.¹⁰ Adapun yang dimaksud *self control* (kontrol diri) dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui proses kontrol diri seseorang agar dapat terbentuk di dalam dirinya sendiri, dengan bentuk pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku agar seseorang dapat mengembangkan

¹⁰ Acocella, J.R & Colhoun, J.F, *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko R.S), Semarang : IKIP Press, 1990, hlm 225.

pengendalian diri yang matang sehingga mengetahui apa yang harus dikerjakan dan mengesampingkan hal yang kurang penting untuk dikerjakan.

2. Mahasiswa

Menurut Rofikoh Laili, mahasiswa disebut sebagai aktor dari panggung di perguruan tinggi. Rentang usia untuk mahasiswa biasanya adalah usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja akhir hingga dewasa pertengahan.¹¹ Adapun yang dimaksud mahasiswa dalam penelitian ini adalah mereka yang selama menjadi mahasiswa pernah mengikuti sebuah organisasi di kampus baik itu internal maupun eksternal dan lulus dalam waktu 7 semester.

3. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan salah satu program studi yang ada di fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof.K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Adapun yang di maksud dalam Bimbingan Konseling Islam disini yaitu mereka yang pernah menjadi mahasiswa BKI angkatan 2018.

C. Rumusan Masalah

Bagaimana proses *self control* yang dilakukan pada mahasiswa bimbingan konseling islam tersebut?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui proses *self control* pada mahasiswa bimbingan konseling islam

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu untuk mengembangkan keilmuan dalam bidang bimbingan konseling khususnya pada mata kuliah Pemahaman Individu dan Psikologi konseling.

¹¹ Rofikoh Laili, *Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta*, Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2018, hlm 23.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan ketika akan mengikuti sebuah organisasi kemahasiswaan serta dapat merubah pandangan buruk mahasiswa terhadap para mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan.

b. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan acuan dalam mengatur kontrol diri atau *self control* bagi para mahasiswa yang masuk dalam organisasi agar dapat lulus tepat waktu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya khususnya tentang *self control* atau kontrol diri pada mahasiswa.

F. Kajian Pustaka

Pertama, pada penelitian yang dilakukan oleh Khaerunnisah Mahasiswa UIN Mataram tahun 2020 dalam Skripsi yang berjudul “Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Mataram” penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Mataram. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan angket dengan alternative jawaban yang telah disediakan. Dari hasil uji hipotesis yang digunakan diperoleh hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "adakah hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa

jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram”, diterima.¹² Persamaan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self control*) pada mahasiswa. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri sedangkan peneliti berfokus pada *self control* pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

Kedua, pada penelitian yang dilakukan oleh Akhlis Nurul Majid mahasiswa IAIN Salatiga tahun 2017 dalam Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara kontrol diri (*self control*) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga.” Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dan kontrol diri mahasiswa jurusan PAI 2012 IAIN Salatiga serta untuk mengetahui hubungan yang signifikan antar keduanya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan alternatif jawaban yang telah disediakan. Analisis data pada penelitian ini adalah analisa bivariat yaitu mencari hubungan antara dua variabel yaitu kontrol diri (*self control*) sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis yang digunakan diperoleh hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri (*self-control*) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTIK jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga”, diterima.¹³ Persamaan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self control*) pada mahasiswa. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu berfokus pada hubungan antara

¹² Khaerunisah, *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Mataram*, Skripsi, Mataram: Fakultas Tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Mataram, 2020, hlm 5.

¹³ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*, Skripsi, Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), IAIN Salatiga, 2017, hlm 24.

kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sedangkan peneliti berfokus pada *self control* pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

Ketiga, pada penelitian yang dilakukan oleh Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri Mahasiswa STKIP PGRI Tulungagung pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung” penelitian ini dilakukan untuk mengetahui beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung lamban dalam mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sifatnya penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data berupa angket atau kuesioner. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa 1) Ada pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan ekonomi semester VIII STKIP PGRI Tulungagung tahun 2018/2019. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Dengan nilai thitung ($-4,289$) $>$ ttabel ($2,009$) dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Indikator yang berpengaruh dalam penelitian ini pada variabel kontrol diri yaitu mengambil keputusan. 2) Ada pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan ekonomi semester VIII STKIP PGRI Tulungagung tahun 2018/2019. Artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Dengan nilai thitung ($-5,200$) $>$ ttabel ($2,009$) dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Indikator yang berpengaruh dalam penelitian ini pada variabel efikasi diri yaitu dimensi kekuatan (*strength*). 3) .Ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada

mahasiswa program studi pendidikan ekonomi semester VIII STKIP PGRI Tulungagung tahun 2018/2019. Dengan nilai t_{hitung} (18,968) > t_{tabel} (3,18) dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$.¹⁴ Persamaan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self control*) pada mahasiswa. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu berfokus pada kontrol diri dan efikasi diri, sedangkan peneliti berfokus pada kontrol diri saja.

Keempat, dalam penelitian yang dilakukan oleh Atika Nurul Hasanah Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa” penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara program studi ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas mulawarman. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, skala motivasi belajar dan skala kontrol diri dengan model skala Likert. Dari hasil analisis pertama menunjukkan diketahui bahwa korelasi Kendall Tau antara variabel motivasi belajar (X1) dengan prokrastinasi (Y) adalah sebesar 0,130. Karena angka pada kolom P adalah $0,063 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada hubungan antara motivasi belajar terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Kemudian diketahui bahwa korelasi Kendall Tau antara variabel kontrol diri (X2) dengan prokrastinasi (Y) adalah sebesar 0,123. Karena angka pada kolom P adalah $0,073 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada hubungan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.¹⁵

¹⁴ Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri, Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung, *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*, Vol. 9, No.2, November 2019, hlm 91-98.

¹⁵ Atika Nurul Hasanah, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa, *Jurnal Psikoborneo*, Vol 5 No 3, 2017, hlm 388-396.

Persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self control*) pada mahasiswa. Sedangkan untuk perbedaan dalam penelitian ini yaitu meneliti tentang motivasi belajar dengan prokrastinasi sedangkan untuk penelitian yang dilakukan peneliti yaitu hanya untuk mengetahui kontrol diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

Kelima, dalam penelitian yang dilakukan oleh Aliyah Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus” penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empirik hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang sudah mengambil mata kuliah skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang sudah mengambil mata kuliah skripsi minimal dua semester dan menempuh masa studi aktif lebih dari 8 semester. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Dalam penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai r_{xy} sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.¹⁶ Persamaan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self control*) pada mahasiswa. Untuk perbedaan dalam penelitian ini yaitu berfokus pada prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sedangkan untuk peneliti berfokus pada kontrol diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

¹⁶ Aliyah Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani, Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus, *jurnal Psikologi Pitutur*, Vol 1 No 2, 2011, hlm 65-71.

Adapun persamaan dari lima penelitian sebelumnya yaitu sama-sama menekankan pengaruh kontrol diri pada mahasiswa. Untuk perbedaan dari lima penelitian sebelumnya yaitu menekankan pada pengaruh kontrol diri dan prokrastinasi akademik sedangkan peneliti menekankan pengaruh kontrol diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam, untuk metode penelitian yang digunakan oleh lima penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penelitian sudah menjadi bagian dari penelitian agar memudahkan pembaca dalam memahami dari tiap-tiap bab yang ditulis. Adapun sistematika penelitiannya terdiri atas 5 bab yaitu sebagai berikut:

BAB I. Membahas pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II. Membahas landasan teori dimana penulis menjelaskan tentang pembahasan kontrol diri (*self control*), aktivis mahasiswa, dan penyelesaian studi serta teori yang berhubungan dengan penelitian ini.

BAB III. Membahas metode penelitian meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV. Membahas hasil penelitian meliputi penyajian data dan analisis data yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, profil informan penelitian, hasil wawancara tentang *self control* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang lulus semester 7 yang pernah masuk dalam suatu organisasi.

BAB V. Membahas bagian penutup yang berisikan kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh, saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri (*Self Control*)

1. Pengertian Kontrol Diri

a. Secara Umum

Kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisis pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan kreativitas seseorang. Kontrol diri merupakan prosedur pengembangan tingkah laku yang dilakukan individu terhadap dirinya dalam usaha pengembangan diri yang optimal. Kontrol diri dianggap sebagai keterampilan yang sangat berharga, dengan menggunakan kontrol diri seseorang akan menjadi penguasa yang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan diluar dirinya.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dalam dirinya kemudian bersedia membentuk perilakunya sesuai dengan harapan sosial, tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam (punishment) seperti yang dialami waktu anak-anak.¹⁷

Kemampuan mengontrol diri pada remaja juga berkembang seiring dengan perkembangan emosi. Remaja diartikan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada masa akhir remaja tidak “meledakan” emosinya dihadapkan orang lain, melainkan menunggu saat serta tempat yang lebih diterima.¹⁸

Kontrol diri juga merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor

¹⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1980, hlm 29.

¹⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1980, hlm 213.

perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain dan menutup perasaannya.¹⁹

b. Menurut Para Ahli

- 1) Menurut Calhoun & Acocella Kontrol Diri merupakan serangkaian proses yang membantu seseorang mendefinisikan dirinya sendiri dalam mengatur proses psikologis, tubuh, serta perilaku seseorang. Definisi tersebut menekankan pada seluruh proses yang mencakup seorang individu dapat terbentuk di dalam dirinya sendiri dengan bentuk pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku yang menekankan pada kapasitas manajemen, yang harus disediakan sebagai sarana yang memungkinkan orang dalam membentuk pola perilakunya.
- 2) Menurut Goleman kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischael sebagaimana yang dikutip dari carlos, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Begitupun dengan Piaquet yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.
- 3) Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan

¹⁹ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*, Skripsi, Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), IAIN Salatiga, 2017, hlm 23.

keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.²⁰

- 4) Syder dan Gengestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.
- 5) Menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*Integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai permintaan situasi sosial yang kemudian mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsive terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat dan terbuka.²¹
- 6) Menurut Boone & Baumeiset kontrol diri merupakan kemampuan orang untuk mengontrol perilaku sesuai dengan moral, nilai, dan norma sosial untuk mempromosikan perilaku yang baik. Dapat disimpulkan bahwa seseorang itu mampu meningkatkan perilaku terpuji oleh sendirinya sendiri. Mempelajari perilaku serta memunculkan sebuah perilaku ini sangat dibutuhkan oleh seseorang, agar seseorang dapat mengembangkan pengendalian diri yang matang, maka kemampuan pengendalian diri yang ada dalam dirinya harus

²⁰ M.Nur Gufon & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 22.

²¹ M.Nur Gufon & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 22-23.

berperan penting dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan.²²

- 7) Menurut Averill kontrol diri merupakan sebagai kapasitas individu untuk mengubah perilaku, untuk menangani informasi yang diinginkan serta tidak diinginkan, dan untuk membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakini individu tersebut. Dalam Perspektifnya Averill hanya berfokus pada seperangkat keterampilan pengaturan dalam membuat keputusan yang konsisten dengan keyakinannya.²³
- 8) Menurut Chaplin, kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekankan tingkah laku yang implusif.²⁴
- 9) Menurut Asihwardji, *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan kesenangan naluriah secara langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial.²⁵

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan oleh para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan yang dapat dikembangkan serta digunakan oleh seseorang sepanjang proses kehidupan, terutama ketika menghadapi tantangan lingkungan. Kemampuan seorang individu untuk merencanakan, mengarahkan, serta mengatur suatu perilaku yang mungkin memiliki hasil yang menguntungkan sesuai dengan kelompok maupun lingkungan dimana individu itu berada.

²² Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, Kontrol Diri : Definisi dan Faktor, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol 3 No 2, 2019, hlm 65-67.

²³ M.Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 22-24.

²⁴ James P Chaplin, *Kamus Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999, hlm 430.

²⁵ Danuyasa Asihwardji, *Ensiklopedia Psikologi*, Jakarta: Arcan, 1996, hlm 272.

2. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Adapun ciri-ciri kontrol diri mengacu pada ciri-ciri kontrol personal, yaitu kemampuan mengontrol perilaku dalam situasi atau keadaan, kemampuan menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta kemampuan mengontrol keputusan. Orang yang masuk dalam kategori mempunyai kontrol diri tinggi ketika orang tersebut mampu mengontrol ketiga hal yang sudah disebutkan. Sedangkan orang yang memiliki sistem diri yang rendah ketika orang itu tidak bisa mengontrol perilaku dalam situasi atau keadaan, kemampuan menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta kemampuan mengontrol keputusan.²⁶ Adapun ciri-ciri kontrol diri (dalam Khaerunisah), sebagai berikut :

- a. Kemampuan mengontrol perilaku, yakni kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
- b. Kemampuan mengontrol situasi atau keadaan, yakni kemampuan untuk menghadapi situasi atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari situasi atau keadaan.
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa, yakni kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa yakni kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

²⁶ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*, Skripsi, Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), IAIN Salatiga, 2017, hlm 42.

- e. Kemampuan mengambil keputusan, yakni kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui.²⁷

3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri (*Self Control*)

Dalam kehidupan remaja, kontrol diri berperan sangat penting, Karena kontrol diri yang terdapat dalam diri seseorang tidak akan sama dan sangat bervariasi tergantung pada keadaan di sekitar perkembangannya. Kontrol diri ini digunakan sebagai mediator psikologis serta perilaku yang ada pada seseorang. Orang dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan perilakunya dengan menahan impuls dan memuaskan keinginan adaptif. Di sisi lain, orang dengan kontrol diri yang rendah berjuang untuk mengendalikan perilaku pada tindakan mereka, sehingga sulit bagi mereka untuk menahan godaan.

Faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang menurut Ghufron dan Risnawati ada dua yaitu :

a. Faktor Internal

Usia dan kematangan merupakan komponen internal yang mempengaruhi kontrol diri. Semakin bertambahnya usia seseorang akan semakin baik kontrol dirinya. Individu yang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena mampu mempertimbangkan dimana hal yang baik dan dimana hal yang tidak baik untuk dirinya. Kontrol diri juga meliputi faktor hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi dan kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan

²⁷ Khaerunisah, *Hubungan Antara kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram*, Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram, 2020, hlm 14.

ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi.²⁸

b. Faktor Eksternal

Lingkungan keluarga adalah contoh dari faktor eksternal. Kemampuan mengelola diri sendiri ditentukan oleh lingkungan keluarga, khususnya orang tua. Pembentukan *Self Control* sudah diawali sejak masa kanak-kanak, ketika anak masih dalam buaian orang tuanya, anak-anak mulai belajar tentang pengendalian diri melalui mengamati bagaimana orang tua mereka menegakkan aturan, bereaksi terhadap perilaku buruk mereka, berkomunikasi dengan mereka, dan mengekspresikan kemarahan mereka (baik dengan emosi atau dengan kemampuan untuk mengendalikannya).

Anak-anak belajar bagaimana bereaksi terhadap kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan saat mereka tumbuh dewasa dan berinteraksi dengan lebih banyak komunitas yang berdampak pada mereka serta pengalaman sosial yang tak terhitung banyaknya. Akhirnya, kontrol diri ini datang dari dalam dirinya sendiri. Dari berbagai kejadian, ada orang yang dapat mengendalikan diri secara baik, ada pula orang yang pengendalian dirinya rendah, setiap perilaku akan memberikan memberikan efek tertentu dan anak bisa belajar dari semua ini termasuk dari efek yang timbul dalam perilaku.

Menurut penelitian Nasichah, remaja yang melihat metode disiplin orang tua lebih demokratis cenderung memiliki kontrol diri yang kuat. Oleh karena itu, jika orang tua secara konsisten menegakkan disiplin dengan anak-anak mereka sejak usia muda dan konsisten dengan segala konsekuensi yang dihadapi anak karena melanggar norma-norma yang telah ditetapkan, anak itu

²⁸ Khaerunisah, *Hubungan Antara kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram*, Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram, 2020, hlm 15.

akan menginternalisasi sikap ini dan itu akan menjadi kendalinya.²⁹

Menurut Baumeister & Boden (dalam Ramadona Dwi Marsela) budaya yang unik yang juga dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang dikarenakan pengelolaan dirinya terhadap lingkungannya yang akan berdampak pada kemampuan orang tersebut dalam mengontrol dirinya, dimana setiap orang dalam suatu pengaturan akan terikat dengan budaya di lingkungan tersebut.

Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa mengembangkan pengendalian diri tidak hanya dilakukan secara praktis tetapi juga dipengaruhi oleh faktor luar dan dalam, karena setiap orang harus mampu dalam mengendalikan diri pada kehidupan sehari-harinya. Tetapi juga dilakukan dan dilanjutkan hingga melekat dalam diri seseorang, Hal ini terjadi karena manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat bertahan hidup sendiri tanpa berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Kontrol diri sangat penting saat berinteraksi dengan orang lain. Orang dengan pengendalian diri yang tinggi akan mampu berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan dapat mengontrol pengaruh lingkungan.³⁰

Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dalam Khaerunisah kontrol diri juga dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya:

- a. Pengabdian fisik (*Physical neglect*), meliputi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan atas makanan, pakaian dan tempat tinggal yang memadai.
- b. Pengabaian emosial (*emotional neglect*), meliputi perhatian, perawatan, kasih sayang dan afeksi yang tidak memadai dari

²⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 32.

³⁰ Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, Kontrol Diri : Definisi dan Faktor, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol 3 No 2, 2019, hlm 65–69.

orang tua atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan remaja akan penerimaan, persetujuan dan persahabatan.

- c. Pengabaian intelektual (*Intellectual neglect*), termasuk didalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulasi intelek remaja, membiarkan remaja membolos sekolah tanpa alasan apapun dan semacamnya.
- d. Pengabaian sosial (*Social neglect*), meliputi: pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja, kurangnya perhatian dengan siapa remaja bergaul atau karena gagal mengajarkan dan mensosialisasikan kepada remaja mengenai bagaimana bergaul secara baik dengan orang lain.
- e. Pengabaian moral (*moral neglect*) kegagalan dalam memberikan contoh moral atau pendidikan moral yang positif.³¹

4. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Adapun aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya :

- a. Menurut Averill dalam M.N Gufron dan Rini Risnawita S, ada tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang diantaranya :
 - 1) Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kemampuan untuk merespon dengan cara yang secara langsung berdampak terhadap pengalaman yang tidak atau kurang menyenangkan adalah kontrol perilaku. Kemampuan dalam menyesuaikan stimulus dan pelaksanaan untuk mengatur implementasi pada dua bagian dari kapasitas dalam mengontrol perilaku ini.

Kapasitas individu dalam mengatur implementasi memungkinkan mereka untuk memutuskan siapa yang bertanggung jawab atas skenario atau serangkaian keadaan. Jika

³¹ Khaerunisah, *Hubungan Antara kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram*, Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram, 2020, hlm 15.

seseorang tidak dapat mengikuti aturan perilaku sendiri, maka akan beralih ke sumber eksternal. Kemampuan dalam mengatur stimulus tersebut merupakan sebuah kemampuan dalam mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa pilihan dalam mengontrol perilaku, antara lain menghindari stimulus, menghentikan rangkaian stimulus yang ada, mengakhiri stimulus sebelum jangka waktu habis, dan mengurangi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*cognitif control*)

Dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif, merupakan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang dalam memproses sebuah informasi yang tidak diinginkan agar dapat mengurangi tekanan, serta sebagai adaptasi psikologis atau yang dikenal sebagai kontrol kognitif. Aspek ini terdiri dari dua bagian: mengumpulkan informasi dan melakukan evaluasi. Pengetahuan tentang keadaan buruk yang dimiliki seseorang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi situasi dengan bijaksana. Membuat penilaian dalam mencoba mengevaluasi dan menganalisis suatu keadaan atau kejadian sambil berfokus pada elemen-elemen yang menguntungkannya.

3) Mengontrol Keputusan (*decisional control*)

Kapasitas untuk membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakini atau diterima seseorang dikenal sebagai kontrol keputusan. Ketika ada kesempatan, kebiasaan, atau pilihan bagi orang tersebut untuk memilih dari berbagai kegiatan alternatif, pengendalian diri dalam membuat keputusan akan berhasil.³²

- b. Menurut M. N Ghufuron dan Rini Risnawita S dalam Galih Fajar Fadillah menjelaskan bahwa dalam mengukur kendali diri yang

³² M. Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 29-31.

dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat dalam diri seorang individu, hal tersebut dapat diamati melalui beberapa aspek kontrol diri yaitu sebagai berikut:

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan apa yang mengendalikan emosi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitik beratkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan.

2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dan perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk mencegah atau menjauhi stimulus, yaitu dengan menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat,

sehingga informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

5) Kemampuan mengambil keputusan

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

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat.³³

c. Menurut Elliot dkk, Fadillah dalam Akhlis Nurul Majid terdapat 3 aspek dalam pengendalian diri seseorang yaitu:

1) *Self Assesment or Self Analysis*

Seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan. Penilaian diri ini

³³ Galih Fajar Fadillah, *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm 22-24.

membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan keberhasilan dan kesuksesan orang dewasa disekitarnya atau teman sebaya. Dengan melakukan penilaian diri, individu akan mengetahui kelemahan serta kelebihan yang mereka miliki dan berusaha untuk memperbaikinya agar memenuhi standar yang mereka ciptakan.

2) *Self Monitoring*

Suatu proses dimana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan diri apa yang telah mereka lakukan. Alasan untuk melakukan pencatatan itu adalah pertama, catatan itu akan memberitahukan apakah kendali diri dapat memberikan manfaat atau tidak. Kedua, catatan tersebut akan berguna dalam memberikan pengembalian yang positif ketika seseorang mengalami peningkatan.

3) *Self Reinforcement*

Self Reinforcement merupakan pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya. Penggunaan pengukuhan diri bisa berupa bentuk konkrit, seperti makanan, minuman, permen dan bisa pula berupa simbolis, seperti senyuman, pujian, dan persetujuan. Pengukuran diri akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri anak.

Seseorang dikatakan telah memiliki pengendalian diri yang baik jika seseorang menguji perilaku mereka sendiri kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan (*Self Analysis*), merekam atau mencatat penampilan dari apa yang telah mereka lakukan guna

memberitahukan manfaat dari perilaku kearah yang lebih positif (*Self Monitoring*) serta dapat memberikan penghargaan terhadap diri sendiri atasapa yang telah dilakukan (*Self Reinforcement*).³⁴

d. Menurut Roy Sambel dalam Galih Fajar Fadillah aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Kendali emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik juga.

2) Kendali pikiran

Jika sebelum melakukan sesuatu tapi kita sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi.

3) Kendali fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal. Aspek dalam pengendalian diri tidak hanya sebatas dalam mengendalikan perilaku, memperoleh informasi, menilai informasi dan mengambil sebuah keputusan. Pengendalian diri juga memiliki aspek lain yang meliputi aspek emosional, pikiran dan fisik. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan.³⁵

³⁴ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*, Skripsi, Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), IAIN Salatiga, 2017, hlm 33-34.

³⁵ Galih Fajar Fadillah, *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm 24.

5. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Galih Fajar Fadillah dalam Akhlis Nurul Fadillah setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Block & Block dalam M.N Gufron dan Rini Risnawita S mengklaim bahwa ada tiga jenis kualitas pengendalian diri yang berbeda: yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

- a. *Over control* adalah istilah untuk kontrol diri yang berlebihan yang mencegah orang merespons rangsangan dengan cepat.
- b. *Under control* adalah kecenderungan individu untuk bertindak impulsif tanpa berpikir serius terkendali.
- c. *Appropriate control* yaitu kontrol yang digunakan dalam mengontrol impuls dengan benar.³⁶

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda. Individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka yang disebut dengan *over control*. Individu yang cenderung untuk bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang *under control*. Sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat *appropriate control*.³⁷

Adapun Menurut Sarafino dalam lilik mufidah kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi :

- a. Kontrol perilaku, yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini

³⁶ M. Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017, hlm 31.

³⁷ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*, Skripsi, Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), IAIN Salatiga, 2017, hlm 33.

dapat berubah pengurangan insensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.

- b. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan proses berfikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.
- d. Kontrol informasi, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan, mengenai kejadian yang menekankan, kapan akan terjadi, mengapa dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi dapat mengurangi stress dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mempersiapkan apa yang akan terjadi mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.
- e. Kontrol retropeksi, yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekankan kejadian tersebut terjadi.³⁸

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku, mengendalikan stimulus, mengatasi tantangan hidup, memahami peristiwa, dan mengambil keputusan adalah beberapa komponen dalam kontrol diri yang biasanya digunakan dalam menguji pengendalian diri.³⁹ Jenis-jenis kontrol diri akan berfungsi untuk merespon berbagai stimulus yang diterima dan

³⁸ Lilik Mufidah, *Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Perilaku Seks Pranikah Siswa SMKN 2 Di Kota Malang*, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malik Malang, 2008, hlm 19-20.

³⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2017, hlm 31.

kemudian dimanifestasikan dengan tindakan kontrol diri. Jenis kontrol diri ini meliputi perilaku (*behavior*), kognisi serta afeksi.

6. Fungsi Kontrol Diri

Messina dan Messina (dalam singgah gunarsa) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi :

a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahwa melupakan kebutuhan pribadinya.

b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungan

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan moral sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rokok, alkohol dan lain sebagainya.

d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang

Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertindak laku. Pada saat individu bertindak laku untuk memenuhi kebutuhan lainnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki penendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan hawa nafsu, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.⁴⁰

B. Mahasiswa

1. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Di Indonesia, ada berbagai tahapan pendidikan yang harus dilalui siswa tergantung pada usianya, dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Seseorang yang dapat melanjutkan melanjutkan jenjang ke perguruan tinggi, setelah tamat dari sekolah tingkatan SLTA, Mereka tidak lagi dianggap siswa. Di perguruan tinggi seseorang yang terdaftar akan mendapatkan status baru yang biasanya disebut sebagai mahasiswa.

Menurut Rofikoh Laili, mahasiswa disebut sebagai aktor dari panggung di perguruan tinggi. Rentang usia untuk mahasiswa biasanya adalah usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja akhir hingga dewasa pertengahan. Definisi mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu mereka yang terdaftar dalam perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai dua

⁴⁰ Singgih Gunarsa, *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004, hlm 255-256.

kata yaitu "maha," yang berarti amat, sangat, atau benar. "Siswa" yang berarti pelajar, anak didik, atau murid. Seseorang yang sedang mengemban ilmu diperguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.⁴¹

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Kartono dalam Ulfah mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu⁴², antara lain:

- 1) Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.
- 2) Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- 3) Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
- 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

Gunarsa dalam Muhammad Ibrahim menguraikan beberapa ciri dari mahasiswa⁴³, yaitu sebagai berikut:

- 1) Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menatap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengunggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaan.
- 2) Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara

⁴¹ Rofikoh Laili, *Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta*, Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2018, hlm 23.

⁴² Ulfah S.H, Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010, hal 11.

⁴³ Muhammad Ibrahim Hafizhuddin, Hubungan antara self disclosure melalui status WA dan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019, hal 11.

emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.

- 3) Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- 4) Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang akan ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- 5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penelitian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpuruk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- 6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- 7) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang

dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

c. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya.

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan.⁴⁴

2. Organisasi Kemahasiswaan

a. Pengertian Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) adalah organisasi intra kampus yang merupakan kelengkapan non-struktural universitas. Organisasi kemahasiswaan diselenggarakan sebagai wahana proses pendidikan kepada mahasiswa yang mempunyai tujuan. Organisasi

⁴⁴ Muhammad Ibrahim Hafizhuddin, Hubungan antara self disclosure melalui status WA dan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019, hal 13

kemahasiswaan merupakan wadah mahasiswa untuk belajar dan berproses yang dihasilkan dari kegiatan formal dan informal.⁴⁵

Dalam peraturan pemerintah nomor 30 pasal 108 ayat 1 dinyatakan bahwa “untuk melaksanakan peningkatan penalaran, minat, kegemaran, dan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan pada perguruan tinggi maka dibentuklah sebuah organisasi kemahasiswaan”. Organisasi kemahasiswaan juga dapat diartikan sebagai suatu tempat pembentukan empati, kepemimpinan, kemampuan manajemen waktu, kemampuan bekerjasama, memecahkan masalah, dan kemampuan berkomunikasi efektif yang tidak diperoleh mahasiswa hanya diruang kuliah.⁴⁶ Selain itu, organisasi kemahasiswaan merupakan instrument atau alat bagi mahasiswa yang berfungsi sebagai penyalur ambisi dan kreativitas dalam proses pengembangan keterampilan kewarganegaraan (*civic skills*).⁴⁷

b. Fungsi Organisasi Kemahasiswaan

Pertama, mendorong mahasiswa menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik secara profesional, yang mampu menerapkan, mengembangkan, dan menciptakan ilmu keislaman, teknologi, dan seni yang berlandaskan islam.

Kedua, mengembangkan dan menyebarkan ilmu keislaman, teknologi, dan seni yang berlandaskan islam, serta mengupayakan penggunaan untuk meningkatkan pemberdayaan

⁴⁵ Azzahra Fikrul Islam, *Peran Organisasi Kemahasiswaan Dalam Mengembangkan Potensi Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Makassar*, Skripsi, Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar, 2018, hlm 8.

⁴⁶ Fitri Oviyanti, Peran Organisasi Kemahasiswaan Intra Kampus Dalam Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal Mahasiswa, *Journal of Islamic education management*, UIN Raden Fatah, Juni 2016, Vol 2 No 1, hlm 63.

⁴⁷ Konasih, Peran Organisasi Kemahasiswaan dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan ilmu sosial*, 2016, Vol 25 No 2, hlm 66.

potensi, taraf hidup masyarakat, dan memperkaya kebudayaan, yang berlandaskan islam dan berwawasan kebangsaan.⁴⁸

c. Jenis Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi kemahasiswaan yang ada di Indonesia dapat digolongkan ke dalam dua jenis, yaitu organisasi mahasiswa internal kampus dan eksternal kampus. Organisasi internal kampus atau biasa disebut dengan intra kampus merupakan organisasi yang melekat pada pribadi kampus atau universitas, dan memiliki kedudukan resmi dilingkungan perguruan tinggi. Organisasi ini mendapatkan pendanaan kegiatan kemahasiswaan secara mandiri dari pengelola perguruan tinggi atau dari kementerian atau lembaga, pemerintah dan non pemerintah untuk memajukan program kerjanya. Ada dua jenis organisasi kemahasiswaan :

1) Organisasi Internal

Organisasi kemahasiswaan yang merupakan bagian dari organisasi pendidikan tinggi, mulai dari departemen atau fakultas hingga seluruh universitas, dikenal sebagai organisasi mahasiswa intra universitas. Organisasi ini dibuat sebagai wadah bagi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif, dalam rangka untuk menghidupkan kampus serta mengembangkan mahasiswa yang tidak hanya cerdas tetapi juga memiliki keterampilan yang diperlukan.

Adapun organisasi intra kampus diantaranya: HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan), DEMA (Dewan Eksekutif Mahasiswa, SEMA (Senat Mahasiswa), UKM & UKK (Unit Kegiatan Mahasiswa & Unit Kegiatan Khusus), ORDA (Organisasi Daerah) dan Komunitas yang ada disetiap Fakultas.

⁴⁸ Panduan Akademik (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, 2019), hlm 100.

2) Organisasi Eksternal

PMII, HMI, serta IMM, Merupakan organisasi ekstra universitas yang masuk dalam organisasi pergerakan. Karena kegiatan organisasi ini sering melayani kepentingan masyarakat yang lebih besar, mahasiswa aktif yang tertarik biasanya memiliki semangat sosial yang lebih kuat. Demonstrasi dan turun ke jalan adalah beberapa peristiwa yang sering terjadi.⁴⁹

d. Manfaat Organisasi

Organisasi merupakan kegiatan yang tidak wajib atau pilihan yang penting untuk diikuti oleh mahasiswa selama studinya sehingga melengkapi hasil belajar secara utuh. Menurut Silvia Sukrimah dalam Githa Ciptaningtyas dengan mengikuti organisasi akan memperoleh manfaat sebagai berikut :

- 1) Melatih bekerja sama dalam bentuk tim kerja multi disiplin
- 2) Membina sikap mandiri, percaya diri, disiplin dan bertanggung jawab
- 3) Melatih berorganisasi
- 4) Melatih berkomunikasi dan menyatakan pendapat di muka umum
- 5) Membina dan mengembangkan minat bakat
- 6) Menambah wawasan
- 7) Meningkatkan rasa kepedulian dan kepekaan pada masyarakat dan lingkungan mahasiswa
- 8) Membina kemampuan kritis, produktif, kreatif dan inovatif.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa akan memperoleh banyak manfaat antara lain melatih kerja sama, menambah wawasan dan membina kepercayaan diri untuk tampil di depan umum. Selain itu

⁴⁹ Lylia Mayasari, *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi*, Skripsi, Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017, hlm 29.

mahasiswa juga dapat memperoleh wawasan yang luas sehingga mampu mempersiapkan untuk terjun ke dunia kerja.⁵⁰

C. Bimbingan Konseling Islam

1. Sejarah Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan konseling islam merupakan salah satu program studi yang ada difakultas dakwah universitas islam negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Awal mula munculnya program studi ini dimulai pada tahun 1997 yang bertepatan juga dengan kemunculan fakultas Dakwah STAIN Purwokerto. Pada saat itu Program studi ini memiliki nama Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), dengan perjalanan waktu dan tuntutan perubahan, prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam (BPI) ini berubah nama menjadi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) berdasarkan keputusan Senat STAIN Purwokerto pada tahun 2008.

2. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun Visi dan Misi program studi bimbingan dan konseling islam (BKI) yaitu :

1. Visi

Menjadi program studi yang unggul, progresif, dan integrative dalam pengkajian dan pengembangan ilmu bimbingan dan konseling islam di tahun 2040.

3. Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul dibidang ilmu bimbingan dan konseling islam.
- b) Melakukan penelitian di bidang bimbingan dan konseling islam secara progresif dan integrative berbasis nilai keislaman, lokalitas, dan keindonesiaan.
- c) Mengembangkan model pengabdian masyarakat berbasis ilmu dan bimbingan konseling islam.

⁵⁰ Galih Ciptaningtyas, *Pengaruh Aktivis Organisasi Intra Kampus Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah, 2019, hlm 15.

- d) Membangun kerjasama dengan berbagai lembaga (*stakeholders*) untuk meningkatkan mutu pembelajaran, penelitian, dan pengabdian.

4. Tujuan

- a) Menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia, professional di bidang bimbingan dan konseling, serta memiliki komitmen dakwah yang tinggi.
- b) Menghasilkan penelitian di bidang bimbingan dan konseling islam secara progresif dan integrative.
- c) Menghasilkan model-model pengabdian dan pendampingan masyarakat dengan pendekatan bimbingan dan konseling islam.
- d) Mewujudkan tata kelola program studi yang berstandar rasional dan internasional.

3. Profil Lulusan dan Gelar Akademik

Lulusan Prodi BKI diorientasikan dapat menjadi sosok da'i konselor, yang meliputi pilihan profesi sebagai berikut: konselor dilembaga pendidikan dan lembaga rehabilitasi, penyuluh sosial keagamaan, dan bimbingan ruhani islam. Lulusan program studi bimbingan dan konseling islam berhak untuk menyandar gelar S.Sos (Sarjana Sosial).

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Definisi penelitian kualitatif yang diberikan oleh Tohirin adalah “penelitian yang mencoba mengonstruksi pandangan individu yang diteliti secara detail dan dibentuk dengan menggunakan kata-kata, holistik (menyeluruh dan mendalam), dan citraan yang kompleks”.⁵¹ Afifuddin mengklaim bahwa mengajukan pertanyaan wawancara informan adalah sarana pengumpulan data.⁵² Berdasarkan penjelasan para ahli, wawancara adalah metode pengumpulan data dengan bertukar informasi dalam suatu topik tertentu.

2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, studi kasus adalah pendekatan penelitian yang digunakan. Menurut Fitrah, studi kasus adalah penelitian yang komprehensif dari sistem yang bersangkutan berdasarkan pengumpulan data yang bersangkutan. Studi kasus dapat dievaluasi untuk individu, program kegiatan, kelas, sekolah, ruang kelas, atau kelompok. Ini melibatkan penyelidikan kasus dalam studi kasus ini. Studi kasus dicirikan sebagai partisipan penelitian yang berbeda dalam hal ruang, waktu, atau batasan fisik lainnya.⁵³

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penentuan lokasi penelitian ini, yaitu wawancara dengan bertemu secara langsung maupun online dengan menggunakan media whatsapp. Waktu penelitian ini dimulai dari 10

⁵¹ Tohirin, *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013, hlm 2.

⁵² Afifudin, *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2009, hlm 57.

⁵³ Fitriah dan Muh. Lutfiyah, *Metodologi Penelitian Penelitian Kualitatif Tindakan Kelas dan Satudi kasus*, Sukabumi: CV Jejak, 2017, hlm 37.

Oktober 2022. Pengambilan data informan dilakukan dengan metode wawancara. adapun untuk lokasi penelitian sendiri yaitu dilakukan di Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan mengenai penelitian ini dan menanyakan kembali kesediaan mereka sebagai informan dalam penelitian.

C. Subjek dan Objek

1. Subjek Penelitian

Subjek merupakan narasumber atau sumber utama yang bisa memberikan informasi-informasi utama atau data yang dibutuhkan dalam penelitian.⁵⁴ Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2018 yang pernah aktif dalam organisasi kampus yang lulus dalam waktu tujuh semester. Adapun subjek yang diteliti berjumlah enam orang diantaranya :

- 1) Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho merupakan seseorang yang pernah aktif dalam HMJ BKI angkatan 2019/2020.
- 2) Dhika Zulkarnain Wibisono merupakan seseorang yang pernah masuk dalam organisasi HMJ BKI angkatan 2020/2021.
- 3) Eli Ernawati merupakan seseorang yang pernah masuk dalam organisasi PMII, Mitra Remaja dan Adiksi.
- 4) Lili Lutfiah Ahmad merupakan seseorang yang pernah masuk dalam organisasi PIQSI
- 5) Nindya Rahma Febriani merupakan seseorang yang pernah masuk dalam organisasi UKM Olahraga Divisi Futsal, HMJ BKI angkatan 2019/2020 dan angkatan 2020/2021, IMBS (Ikatan Mahasiswa Brebes Selatan), Futsal JFC Angel.

⁵⁴ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, hlm 177.

- 6) Erna Hermawati merupakan seseorang yang pernah masuk dalam organisasi Mitra Remaja.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan suatu atribut dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁵ Objek dari penelitian ini adalah Proses *self control* (kontrol diri) mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2018 yang pernah masuk dalam organisasi kampus yang berjumlah enam orang di Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

D. Data dan Sumber Data

Moleong menjelaskan bahwa sumber data penelitian kualitatif merupakan tampilan yang berbentuk kata-kata lisan ataupun tulisan yang dipahami oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati secara rinci agar dapat terungkap makna yang tersirat dalam dokumen atau benda tersebut.⁵⁶ Terdapat dua sumber data pada penelitian ini, yakni sumber data primer dan data sekunder yang dijelaskan dibawah ini.

1. Sumber Data Primer

Menurut Mulyadi dalam Lina Rahmawati data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber atau dapat disebut juga sebagai data utama.⁵⁷ Data primer juga merupakan bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan informan dan gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh informan yang berkenan dalam penelitian.⁵⁸ Perolehan data primer ini dilakukan dengan cara wawancara baik secara langsung

⁵⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, hlm 177.

⁵⁶ Sandu siyanto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, hlm 28

⁵⁷ Lina Rahmawati, *Strategi Penanaman Nilai Pendidikan Karakter anak pada anak di SD IT Az-Zahra Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012, hlm 70

⁵⁸ Sandu siyanto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, hlm 28

ataupun tidak langsung dan dokumentasi. Data primer ini digunakan untuk menghasilkan informasi secara langsung dari informan penelitian. Keenam informan yaitu Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho, Dhika Zulkarnain Wibisono, Eli Ernawati, Lili Lutfiah Ahmad, Nindya Rahma Febriani, dan Erna Hermawati menjadi data primer sebagai fokus dalam penelitian ini, yang dimana sumber utama adalah informan itu sendiri. Sumber data primer dari keenam informan dilampirkan dalam skripsi ini.

2. Sumber Data Sekunder

Menurut Mulyadi dalam Lina Rahmawati data sekunder merupakan data yang dikumpulkan oleh peneliti dari sumber yang telah tersedia sehingga peneliti dapat disebut sebagai tangan kedua.⁵⁹ Data sekunder juga merupakan data yang didapat dari dokumen-dokumen grafis seperti table, catatan, notulen rapat, dll, kemudian film, foto, rekaman video, jurnal, buku dan benda lain yang dapat memperkaya data primer.⁶⁰ Penelitian ini menggunakan data sekunder untuk kerangka teori dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti berupa jurnal ilmiah, buku, artikel ilmiah dan wawancara dengan orang terdekat informan.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Pertemuan antara dua orang dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dan ide melalui sesi tanya jawab untuk menghasilkan dan memperdalam pemahaman tentang topik yang dibahas dikenal sebagai wawancara. Untuk memahami hasil pengamatan sebelumnya, tahap ini mencoba mengumpulkan informasi yang diperlukan dari informan.

⁵⁹ Lina Rahmawati, *Strategi Penanaman Nilai Pendidikan Karakter anak pada anak di SD IT Az-Zahra Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012, hlm 70

⁶⁰ Sandu siyanto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, hlm 28

Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui dan melengkapi data dalam penelitian. Guna untuk memperoleh data yang lebih akurat dan sumber data yang tepat. Wawancara ini dilakukan kepada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2018 yang pernah masuk dalam organisasi kampus yang dapat menyelesaikan kuliahnya dalam waktu tujuh semester.

Secara umum, ada dua jenis wawancara yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Karena pertanyaan disusun dengan baik dan dipersiapkan sebelumnya, dan jawabannya dipilih dari kemungkinan yang direncanakan, wawancara terstruktur dapat digambarkan sebagai sesi tanya jawab formal. Namun, percakapan yang digunakan sehari-hari dalam wawancara disebut dengan wawancara tidak terstruktur. Cara ini lebih mudah digunakan karena susunan katanya disesuaikan dengan informan yang akan diwawancarai.⁶¹

Dalam hal ini, peneliti menggunakan jenis wawancara yang tidak terstruktur dan bersifat tidak formal. Meski tergolong kurang baku, namun metode ini lebih efisien digunakan. Nantinya peneliti lebih santai saat mewawancarai informan dan saat berkomunikasi juga tentunya mengikuti gaya komunikasi informan.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara memperoleh data untuk melengkapi teknik wawancara dan teknik observasi dalam bentuk buku, arsip, tulis dan gambar serta surat. Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan data sesuai dengan penelitian. Data tersebut akan berguna sebagai bahan pendukung penelitian serta memudahkan dalam menganalisis.

Dalam melakukan penelitian, dokumentasi penelitian dapat berupa dokumen, jurnal ilmiah, buku, dan situs internet yang berkaitan dengan

⁶¹ Salma Raihana, *Presentasi Diri dan Motivasi Berhijab pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, Skripsi: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021, hlm. 37.

konsep diri mahasiswa. Data dokumentasi penelitian sebagian besar diperoleh melalui hasil wawancara yang dilakukan melalui media online WhatsApp, dan jurnal ilmiah.

F. Metode Analisis Data

Definisi dari analisis data yang dikemukakan oleh Sugiyono merupakan proses sistematis pengumpulan data dengan cara mengelompokkan informasi, membaginya menjadi unit-unit, mensintesiskannya, menyusunnya menjadi pola, dan memilih data mana yang signifikan dan penting, yang akan diteliti lebih lanjut dengan menarik kesimpulan yang akan membuat data tersebut dapat dimengerti oleh diri sendiri serta orang lain.

Analisis data kualitatif ini bersifat induktif, yaitu membangun hipotesis dari analisis data yang telah dikumpulkannya. Dengan menggunakan asumsi-asumsi yang telah ditetapkan, data dicari secara metodis sekali lagi, dan proses tersebut dilakukan secara berulang sehingga penilaian mengenai apakah hipotesis diterima atau ditolak dapat dibuat berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Jika bukti dapat dikumpulkan dengan menggunakan metode triangulasi, hipotesis dapat diterima, dan hipotesis kemudian berubah menjadi teori.

1. Reduksi data (*Data reduction*)

Reduksi data, menurut pendapat Sugiyono, ialah proses berpikir yang halus yang menuntut kecerdasan tinggi dan wawasan yang dalam. Saat melakukan reduksi data, peneliti pemula dapat berkonsultasi dengan teman atau individu yang lebih berpengalaman.

Dalam memperjelas data yang dibutuhkan, metode yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara, observasi serta hasil studi dokumentasi yang ditunjukkan kepada mahasiswa bimbingan konseling islam yang lulus dalam semester tujuh.

2. Penyajian data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan tahap selanjutnya dari analisis data. Membuat ringkasan, bagan, hubungan antar kategori, merupakan penyajian data pada penelitian kualitatif menurut Sugiyono.

Penyajian data dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data dengan menggunakan penelitian kualitatif yang berupa teks yang bersifat naratif.

3. Penarikan kesimpulan

Membuat kesimpulan merupakan tahap akhir dari analisis data. Sugiyono mengklaim bahwa ini adalah penemuan baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Kesimpulan-kesimpulan ini dapat berbentuk deskripsi dari hal yang sebelumnya tidak jelas yang setelah penyelidikan menjadi jelas, atau mereka dapat berbentuk informal, hubungan interaksi, teori, atau hipotesis.⁶²

Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini digunakan untuk menyampaikan kesimpulan dari data-data yang sudah diperoleh melalui hasil wawancara. Sehingga data mampu menjawab masalah yang ada dalam penelitian tersebut.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2015, hlm 224-252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian

1. Profil Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Sejarah awal berdirinya UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri itu bermula dari pengembangan fakultas tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 1964-1994, Kemudian beralih status setelah ditetapkan menjadi bagian dari IAIN Walisongo namun masih sebagai Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Kecamatan Purwokerto Kabupaten Banyumas. Kemudian pada tahun 1997 beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Purwokerto sampai tahun 2014. Setelah 17 tahun, STAIN Purwokerto mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal itu ditandai dengan jumlah mahasiswa asal yang tersebar lebih dari 23 provinsi, serta prestasi-prestasi akademik dan non akademik baik itu dari dosen, mahasiswa maupun tenaga kependidikan maka secara kelembagaan status sekolah tinggi kurang representatif untuk mengakselerasi fungsi-fungsi yang diperlukan.

Maka pada tahun 2014, status STAIN Purwokerto beralih dari sekolah tinggi menjadi institut. Perubahan status ini ditetapkan melalui peraturan Presiden Nomor 139 tahun 2014. Lalu pada tahun 2021, status IAIN Purwokerto juga berubah dari Institut menjadi Universitas. Perubahan status ini ditetapkan melalui peraturan Presiden Nomor 41 tahun 2021 tentang perubahan IAIN Purwokerto Menjadi UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri pada tanggal 11 Mei 2021.

Adapun Visi, Misi dan Tujuan UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri sendiri yaitu :

- a. **Visi** : Menjadi Universitas islam yang unggul, progresif, dan integratif dalam pengembangan ilmu, teknologi dan seni di ASEAN Tahun 2040.

b. Misi :

- 1) Mengembangkan pendidikan akademik, vokasi, dan profesi yang berkualitas dalam pengembangan ilmu, teknologi dan seni.
- 2) Menyelenggarakan penelitian yang inovatif dan integratif berbasis nilai keislaman, lokalitas dan keindonesiaan.
- 3) Melakukan transformasi masyarakat sesuai dengan nilai keislaman, lokalitas, keindonesiaan dan perkembangan global.
- 4) Memabangun kerjasama yang produktif dan kolaboratif dalam pengembangan ilmu, teknologi dan seni.
- 5) Membangun tata kelola kelembagaan secara profesional berstandar nasional dan internasional.

c. Tujuan Universitas

- 1) Menghasilkan lulusan yang unggul, profesional, dan berakhlak mulia yang mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.
- 2) Menghasilkan penelitian yang inovatif dan integratif untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan peradaban.
- 3) Terlaksananya pengabdian dan pemberdayaan masyarakat secara transformatif berbasis nilai keislaman, lokalitas dan keindonesiaan.
- 4) Terlaksananya kerjasama yang produktif dan kolaboratif.
- 5) Terwujudnya tata kelola kelembagaan secara profesional berstandar nasional dan internasional.

1. Profil Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Awal berdirinya fakultas dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto diawali dari jurusan Dakwah STAIN purwokerto pada tahun 1997 yang didasarkan pada komitmen untuk memberikan warna dan kontribusi yang terhadap pengembangan dakwah islam, baik secara teoritis maupun praktis. Upaya itu dilakukan dengan

mempersiapkan para ahli dan praktisi di bidang dakwah yang mampu menguasai berbagai pendekatan baik melalui lisan, tulisan, ataupun perbuatan nyata.

Diawal kehadirannya, jurusan dakwah hanya memiliki satu program studi yaitu Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Selanjutnya pada tahun 2001, jurusan dakwah membuka program studi baru yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI). Dengan perjalanan waktu dan tuntutan perubahan, prodi bimbingan dan penyuluhan islam (BPI) berubah nama menjadi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) perubahan tersebut berdasarkan keputusan senat STAIN Purwokerto pada tahun 2008. Satu tahun setelah perubahan STAIN menjadi IAIN Purwokerto pada tahun 2014 Fakultas dakwah mendirikan 2 program studi baru yaitu Manajemen Dakwah (MD) pada tahun 2015 dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) pada tahun 2016.

Setelah terjadinya perubahan kelembagaan dari STAIN Purwokerto menjadi IAIN Purwokerto, terjadi juga peralihan status dari Jurusan Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan berlangsung sampai saat ini. Untuk saat ini fakultas dakwah memiliki empat jurusan atau program studi yaitu : Bimbingan konseling Islam (BKI), Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Manajemen Dakwah (MD) dan yang terakhir yaitu Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).

Adapun Visi, Misi dan Tujuan dari Fakultas Dakwah itu sendiri yaitu:

a. Visi : Menjadi Fakultas yang Unggul, Progresif dan Integratif dalam Pengembangan Ilmu dakwah di Tahun 2040.

b. Misi :

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu dakwah yang unggul
- 2) Melakukan penelitian di bidang ilmu dakwah secara progresif dan integratif berbasis nilai keislaman, lokalitas, dan keindonesiaan.

- 3) Mengembangkan model pengabdian masyarakat berbasis ilmu dakwah.
- 4) Membangun kerjasama dengan berbagai lembaga (stakeholders) secara produktif untuk meningkatkan kualitas pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

c. Tujuan :

- 1) Menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia, professional, dan memiliki komitmen dakwah yang tinggi.
- 2) Menghasilkan penelitian di bidang ilmu dakwah yang progresif dan integratif.
- 3) Menghasilkan model-model pengabdian dan pendampingan masyarakat yang bersifat inklusif dan partisipatif.
- 4) Mewujudkan tata kelola fakultas yang berstandar nasional dan internasional.

B. Profil Informan Penelitian

Pemilihan informan penelitian ini terdiri dari informan utama dan informan pendukung. Informan utama penelitian ini yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan lulus dalam waktu tujuh semester, sedangkan untuk informan pendukung penelitian yaitu teman dekat, saudara atau sahabat informan utama.

1. Informan Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho (Aditya)

Informan pertama Adhitya merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Adhitya aktif dalam HMJ BKI periode 2019/2020 divisi pendidikan dan riset. Selain itu Adhitya juga aktif dalam mengikuti perlombaan karya tulis ilmiah dan seringkali mendapatkan juara contohnya, pada olimpiade, agama, sains dan riset PTKI I Se-Indonesia berhasil mendapatkan juara 2. Untuk kesibukaan saat ini, Adhitya merupakan guru BK di MAN 2 Banyumas dan Mahasiswa S2 di UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto jurusan Komunikasi Penyiaran Islam.

2. Informan Dhika Zulkarnain Wibisono (Dhika)

Informan kedua Dhika merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Dhika aktif dalam organisasi HMJ BKI periode 2020/2021 divisi media. Untuk kesibukan saat ini, Dhika adalah mahasiswa aktif S2 di Universitas Negeri Yogyakarta jurusan BK pendidikan .

3. Informan Eli Ernawati (Eli)

Informan ketiga Eli merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Eli aktif dalam organisasi PMII, Mitra Remaja dan Adiksi pada organisasi PMII dan mitra remaja Eli merupakan anggota biasa sedangkan untuk Adiksi Eli masuk dalam badan pengurus harian tepatnya dalam divisi sekretaris. Untuk kesibukan saat ini, Eli merupakan guru kelas.

4. Informan Lili Lutfiah Ahmad (Lili)

Informan keempat Lili merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Lili aktif dalam organisasi Piqsi divisi retorika dakwah. Untuk kesibukan saat ini, Lili mengabdikan diri di SMP Islam Al Wufuran sebagai guru mata pelajaran dan BK. Selain itu, Lili juga ikut sebagai panitia PPS di desa.

5. Informan Nindya Rahma Febriani (Nindya)

Informan kelima Nindya merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Nindya aktif dalam organisasi olahraga dalam divisi futsal, HMJ BKI periode 2019/2020 dan 2020/2021 dalam divisi bisnis dan kemitraan, IMBS (ikatan mahasiswa brebes selatan) dan yang terakhir yaitu Futsal JFC angel dalam divisi humas. Untuk kesibukan saat ini, Nindya aktif mengajar di Mts Al- islah Bumiayu.

6. Informan Erna Hermawati (Erna)

Informan keenam Erna merupakan alumni BKI angkatan 2018. Pada saat S1, Erna aktif dalam organisasi mitra remaja dalam divisi HRD dan ketua. Untuk kesibukan saat ini, Erna bekerja di salah satu perusahaan souvenir.

Tabel 4. 1
Profil Informan Utama

No	Nama	Jenis Kelamin	Organisasi	Jabatan	Kesibukan Saat Ini
1.	Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho	Laki-laki	HMJ BKI 2019/2020	Anggota divisi Pendidikan dan riset	Kuliah S2 dan Mengajar di MAN 2 Banyumas
2.	Dhika Zulkarnain Wibisono	Laki-laki	HMJ BKI 2020/2021	Anggota divisi Media	Kuliah S2 di Universitas Negeri Yogyakarta
3.	Eli Ernawati	Perempuan	PMII Mitra Remaja Adiksi	Anggota Anggota Sekretaris	Guru Kelas
4.	Lili Lutfiah Ahmad	Perempuan	Piqsi	Anggota divisi retorika dakwah	Guru mata pelajaran dan BK di SMP islam Al-wufan dan Panitia Pengutan suara di desa
5.	Nindya Rahma Febriani	Perempuan	UKM Olahraga HMJ BKI 2019/2020 HMJ BKI 2020/2021 IMBS Futsal JFC Angel	Anggota Divisi Futsal Anggota Bisnis dan kemitraan Anggota Bisnis dan kemitraan Anggota Anggota Humas	Mengajar di Mts Al- Islah Bumiayu
6.	Erna Hermawati	Perempuan	Mitra Remaja	HRD dan Ketua	Bekerja di Perusahaan Sovenir

C. Hasil Penelitian Self Control dalam Proses Penyelesaian Studi

1. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Secara teoritis kontrol perilaku merupakan kesiapan atau kesediannya respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau modifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen yaitu :

a. Mengatur Pelaksanaan (*regulated administration*)

Mengatur pelaksanaan ini merupakan kemampuan individu untuk menentukan apa yang mengendalikan emosi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diuraikan data sebagai berikut:

1) Rasa Malas

Berkaitan dengan rasa malas dalam proses penyelesaian studi, masing-masing informan mengungkapkan alasannya tersendiri. Seperti informan Adhitya yang mengungkapkan pernah merasa malas jika merasa suntuk dan capek. Jika sudah meraskan malas, Aditya akan mengingat kembali bagaimana susahny kuliah. Selengkapny yaitu :

*"Kalo merasa malas pernah, biasanya malas itu jika dalam kondisi-kondisi suntuk, ya udah cape gitu meskipun mau ngapa-ngapain udah males. Cuman kalo misal merasa malas itu aku flashback bayangin betapa susahny untuk kuliah kemudian berfikir bahwa kalo engga selesai kuliah itu mau kerja apa gitu loh."*⁶³

Berbeda dengan Adhitya, informan Dhika mengungkapkan bahwa rasa malasny muncul ketika pandemi, kuliah pagi dan olahraga seperti pernyataan sebagai berikut :

*"Pernah, Apalagi ketika kuliah pagi dan selain malas dalam hal itu saya juga malas dalam melakukan sesuatu kaya olahraga, ngerjaian tugas. Sebenarnya itu tuh males, tapi karena pas itu lagi covid yah dan gak ngapa-ngapain dirumah terus gatau tiba-tiba semangat itu muncul gitu. Nah akhirnya bisa diet, trus kuliah bisa diselesaikan dengan cepat dan hidup sehat lagi seperti itu."*⁶⁴

⁶³ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

⁶⁴ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 13 Februari 2023

Untuk informan Eli memiliki alasan yang hampir sama dengan Dhika, rasa malasnya muncul ketika terlalu banyak waktu istirahat, hal ini diuraikan sebagai berikut :

“Setiap orang pasti pernah malas termasuk saya, alasannya adalah terlalu banyak waktu istirahat dan mengabaikan pekerjaan atau menunda-nunda pekerjaan (nanti aja deh, belum deadline atau masih banyak waktu)”⁶⁵

Kemudian informan Lili memberikan keterangan yang berbeda, rasa malas itu muncul karena skripsi dan jarak tempuh ke sekolah yang jauh hal ini uraikan sebagai berikut:

“Oh pernah kalo males, manusiawi sih yah mba kalo males. Kalo males ya sering dan itu pas lagi ngerjain skripsi juga sering dalam segala hal misalnya sekarang juga sering. Ya alasannya kalo malas gak ada alasannya sih yah mba hihi ya priwe. Malas itu ya karena misalnya saya tuh lagi SMP gitu misalnya ngajar kesana kan membutuhkan waktu setengah jam juga menggunkan motor saya pernah merasakan malas ketika kok suasana disana itu lagi tidak pro ke kita kan memang anak-anak masih lebih dan harusnya kita sebagai guru BK bisa menjadi sahabat untuk mereka dan trus kita juga dituntut untuk tidak baper ketika nanti ketemu sama anak-anak kaya gitu Cuma kan susah yah mba, nek perempuan cara saya juga lebihnya ada perkataan apa-apa dimasukin ke hati, ya malesnya selain suasana disana juga lagi kurang pro lalu nanti situasi ditempat saya lagi hujan juga itu salah satu dari males kaya gitu sih mba.”⁶⁶

Informan Nindya mengungkapkan hal yang hampir sama dengan Informan Dhika dan Lili yang mendasari rasa malas mereka yaitu karena jarak dan pandemi, seperti pernyataanya sebagai berikut :

“Ya pernah sih kalo malas, karenakan dulu aku kan pandemi yah jadinya gak fokus trus aku pulang ke bumiayu kan jualan jadinya yaudah lah nanti aja padahal waktu itu kan udah sempro tinggal lanjutin bab selanjutnya, tapi

⁶⁵ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 13 Februari 2023

⁶⁶ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

kaya males aja gitu karena udah jualan udah cari uang jadinya males.”⁶⁷

Tidak berbeda jauh dengan informan Nindya dan Lili, informan Eli juga mengungkapkan bahwa rasa malas itu muncul karena skripsi, jarak dan banyaknya waktu luang seperti pernyataannya sebagai berikut :

“Kalo dalam proses penyusunan skripsi itu malasnya dalam hal eumm posisi kan aku di pwt dan aku penelitian di wangon dan aku tidak punya kendala sama sekali kan dan yang bikin aku males itu di penelitiannya trus eumm ngerjainnya kenapa males karena ketika kita mengerjakan skripsi banyak waktu untuk bersenang-senang itu berkurang, dari jam tidur, jam main, jam main hp itu pasti berkurang kan. Karena pas aku dulu nyusun kalo udah sekalinya dapet info atau hasil itu pasti langsung dikerjain, dan untuk membangun rasa ingin cepet ngerjainnya tuh susah juga kadang mau buka laptop aja itu masih dipikir-pikir dan kalo udah buntu tuh dari hasil penelitian bikin males dan bimbingan tuh males juga apalagi kalo misal dosennya menunda-nunda waktu bimbingan tapi alhamdulillah nya dosen pembimbing aku beliau engga pernah nunda waktu bimbingan dan kalo aku mau bimbingan itu pasti menyetujui waktunya harinya pasti menyetujui. Kalo males ada aja kalo nyusun skripsi kayanya hal yang lumrah deh.”⁶⁸

Berdasarkan ungkapan yang sudah disebutkan di atas, rasa malas itu muncul ketika banyaknya waktu luang apalagi ketika sedang mengerjakan skripsi selain waktu luang jarak juga mempengaruhi rasa malas dikarenakan ketika akan melaksanakan bimbingan dan penelitian pada jarak yang jauh informan akan merasa cape. Selain itu juga pandemi mempengaruhi rasa malas informan hal ini didasari karena pada saat pandemi banyak kegiatan informan yang dibatasi dan tidak jarang menyebabkan rasa suntuk di diri informan.

Meskipun begitu subjek tetap memiliki kontrol yang baik dalam mengatur rasa malasnya hal ini diungkapkan oleh informan pendukung. Seperti yang diungkapkan Iw teman adhitya bahwa

⁶⁷ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 13 Februari 2023

⁶⁸ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

menurutnya, Aditya adalah teman yang jarang malas dan selalu produktif hal tersebut sesuai dengan pernyataannya yaitu :

“Dia tuh engga pernah males deh menurutku, rajin banget malah dan orangnya tuh emang bener-bener produktif dulu kan emang Adit kuliah sambil kerja kan, paginya kuliah dan sore atau malemnya tuh kerja dan dia masih kaya ikut lomba-lomba gitu padahal harusnya kan cape yah tapi dia tuh emang orangnya selalu punya target sih mba jadinya selalu mengesampingkan rasa malasnya agar targetnya tercapai, kalo diajak keluar malem orangnya susah nolak tapi sambil ngerjain tugasnya gitu mba.”⁶⁹

Hal serupa juga diungkapkan oleh Fanni bahwa Dika merupakan teman yang dapat dengan baik mengontrol rasa malasnya, selengkapnya dalam pernyataannya :

“Ya Selama bersama dia ia mampu mengontrol rasa malasnya dengan baik disaat yang lain nongkrong atau mabar dia sibuk nugas atau nyiapin bahan presentasi nanti kalo udah selesai baru mabar.”⁷⁰

Hal senada juga diungkapkan oleh Ikbal teman dekat Eli yang mengungkapkan bahwa Eli merupakan teman yang baik dalam mengontrol rasa malasnya, selengkapnya dalam pernyataannya sebagai berikut:

“Iya, dari pertama kali kenal di SMA, Eli merupakan sosok yang rajin dan aktif, sehingga ia bisa mengontrol rasa malasnya contohnya yah Eli pernah ngeluh penelitian skripsinya susah dan jadinya males ngerjain gitu tapi meskipun males dan susah Eli tuh tetep ngerjain karena Eli punya target mau gak mau harus memaksakan dirinya agar bisa menyelesaikan itu secepatnya.”⁷¹

Hal berbeda diungkapkan oleh Lulu bahwa Lili masih kurang pandai dalam mengontrol rasa malasnya tapi jika sudah mengingat targetnya semangatnya akan muncul kembali, hal tersebut sesuai dengan pernyataannya:

“Untuk rasa malas masih kurang bisa dikontrol, tapi dia tau tempat atau kondisi dimana malas itu perlu dibatasi contohnya sewaktu ngerjain skripsi dan dia punya target

⁶⁹ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

⁷⁰ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

⁷¹ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

harus lulus lebih cepat gitu, kalo dia inget targetnya itu pasti kaya revisian langsung dikerjain biar besoknya tuh bisa bimbingan.”⁷²

Ririn mengungkapkan bahwa Nindya merupakan pribadi yang rajin meskipun ada saatnya mengerjakan tugas deadline tapi itu hal yang jaran, seperti ungapannya dibawah ini :

“Iya, sekalinya rajin tugas yang semula numpuk langsung langsung selesai pada saat itu juga. Indy tuh termasuk pribadi yang rajin dalam hal apapun dalam organisasi, dalam pendidikan dan sekarang udah kerja dia tuh tetep rajin orangnya. Mungkin ada fase malas yah tapi itu paling cuma beberapa jam atau hari dari deadline kalo mepet sih gak selalu yah tapi kadang ada saatnya dia tuh ngerjain mepet deadline tapi itu jarang banget dia akan berusaha ngerjain sebelum deadline.”⁷³

Hal yang hampir sama juga diungkapkan oleh Syifa, bahwa Erna merupakan pribadi yang dapat mengontrol rasa malasnya meskipun terkadang masih ada rasa malas ketika akan mengerjakan skripsi, hal ini sesuai dengan ungapannya yaitu:

“Sejauh yang saya lihat dia bisa mengontrol rasa malasnya walaupun terkadang dia suka curhat ke saya ada rasa malas ketika mau mengerjakan skripsinya tapi diluar itu dia bisa mengendalikannya rasa malasnya, kaya emang pas itu tuh dia bener-bener dikejar target banget harus selesai selama 2 bulan jadi bener-bener selama 2 bulan itu dia full bimbingan sama penelitian.”⁷⁴

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa dirinya pernah merasakan malas khususnya ketika dalam kondisi suntuk, pada saat pandemi dan dalam mengerjakan skripsi tapi kemudian rasa malas itu dapat mereka kelola dengan baik. Dengan berusaha untuk bertanggung jawab dengan tugas yang ada, berolahraga ataupun meyakinkan diri bahwa mereka bisa untuk tidak malas dan ingat dengan target yang mereka punya.

2) Mengendalikan Segala Perilaku

Dalam poin ini informan mengungkapkan bagaimana cara untuk mengungkapkan segala perilakunya. Misalnya informan

⁷² Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

⁷³ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

⁷⁴ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 27 Februari 2023

Adhitya menyampaikan dalam mengendalikan segala perilakunya ada yang dapat dikendalikan dan ada juga yang tidak dapat terkendali. Untuk cara pengendalian dirinya yaitu dengan berusaha untuk menghindari hal yang menyebabkan mood buruk dan memandang orang dengan sisi yang positif, hal tersebut sesuai dengan pernyataannya yaitu :

“Iyah untuk pengendalian self control itu ada yang terkendali dan ada yang tidak bisa terkendali misal ada saatnya aku menjadi emosi ya karena manusia kan biasanya mempunyai mood dan ada kejadian yang membuat aku gk suka akhirnya emosinya tidak terkendali dan lepas plong akhirnya aku emosi, tapi bagaimana ketika aku menghadapi hal yang seperti ini aku misalnya engga suka aku lebih baik menjauh dari hal itu dan menghindar, atau bisa dengan melihat sosok orang itu dengan yang berbeda. Bahwa aku misal melihat kamu orang yang malesin ngeselin trus ya engga asik lah orangnya tapi aku tuh melihat sisi lain dari kamu orang yang pintar dan sholehah. nah aku adalah tipe orang yang engga suka dengan namanya permusuhan dan aku tuh engga suka kalo nanti ketemu dengan dia menjadi rikuh da nada rasa canggung aku tuh engga suka mba. Tapi bagaimana kalo ada yang aku tidak suka dari dia dan aku merubah hal itu menjadi positif dari orang yang negative. Dan aku selalu merubah persepsi orang yang negative dengan positif.”⁷⁵

Tidak berbeda jauh seperti yang diungkapkan oleh informan Adhitya, informan Dhika juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak selalu bisa untuk mengendalikan segala perilakunya dan untuk cara mengendalikannya yaitu dengan menyibukan diri dengan kegiatan yang ada sampai merasa dirinya cape seperti pernyataannya yaitu :

“Engga juga, kadang ya beberapa misal kalo emang lagi males ya.. yaudah tiduran scroll tik-tok gitu, atau main game. Nah untuk menghentikan itunya trus kaya gitu sampai bosan kalo udah cape sendiri kadang ya aku keluar trus beli minuman maksudnya ke coffe shop gitu ngerjain, kaya gitu kalo waktu ku banyak. Kadang kalo lagi males trus udah cape nih malesnya karena udah masuk jam kerja atau udah masuk jam kuliah.”⁷⁶

Hal berbeda diungkapkan oleh informan Eli yaitu :

⁷⁵ Wawancara dilakukan pada hari jum'at, 17 Februari 2023

⁷⁶ Wawancara dilakukan pada hari selasa, 13 Februari 2023

“Memaksakan diri saya, berawal dari internal dulu niatkan dulu nih dalam diri kita. Baru kita lakukan. Dan mengingat memory harus bangkit dari rasa malas itu karena kalau kita malas tugas kuliah tidak akan selesai dan lulus tetap waktu.”⁷⁷

Namun untuk informan Lili memiliki keterangan yang hampir sama dengan informan adhitya dan dika yang belum bisa mengendalikan segala perilakunya, yaitu :

“Kalo mengendalikan semua perilaku sih saya berusaha sih yah mba, belum bisa sepenuhnya misalnya lagi malas itu juga cara mengendalikannya misalkan tadi pakai inget dengan target-target kita lalu ada motivator bisa menjadi pendukung kita cuma kalo mengendalikannya itu kalo 100% saya belum bisa, jadi sedang berusaha untuk mengendalikan emosi atau apapun terkait dengan yang ada didalam diri kita mbok itu ego, id ataupun super ego. Makannya ketika nanti kita berusaha trus hasilnya kok belum maksimal mungkin kita kan harus tetap berusaha.”⁷⁸

Kemudian informan Nindya memberikan keterangan yang berbeda, cara pengendalian dirinya yaitu dengan yakin terhadap diri sendiri dan harus rajin melaksanakan sesuatu, hal tersebut diuraikan sebagai berikut :

“Ya kalo mengendalikannya, kalo dari aku sih lebih kaya lebih sadar diri ajah sih, kayanya aku mampu deh intinya jangan males lagi deh gitu. Sebenarnya bukan karena pintar tapi karena rajin lebih ke itu sih karena orang pintar itu kalah sama orang rajin, kaya orang yang rajin bimbingan orang yang rajin itu tuh lebih tertatalah daripada orang yang malas. Mungkin malasya itu dilawan dengan rasa rajin gitu disemangatin buat rajin bimbingan rajin ngerjain pokonya setiap hari tuh ngetik harus ngetik.”⁷⁹

Keterangan yang hampir sama diungkapkan oleh informan Erna yang selalu yakin terhadap diri sendiri, menyerap kata-kata positif dari lingkungan sekitar dan bercerita tentang kendala dalam skripsi, yaitu :

⁷⁷ Wawancara dilakukan pada hari selasa, 13 Februari 2023

⁷⁸ Wawancara dilakukan pada hari sabtu, 18 Februari 2023

⁷⁹ Wawancara dilakukan pada hari selasa, 13 Februari 2023

“Kalo dari aku sendiri itu biasanya aku tuh kadang aku liat itu kan lingkungan aku banyak orang-orang yang semester akhir tuh biasanya aku sharing-sharing ke mereka kaya gimana dan kalo udah sharing-sharing kaya gitu mereka juga lagi tahap penyusunan aku juga bedanya aku semester 7 dan mereka semester 9 kesana kadang akutuh dapet motivasi buat mengendaliin diri aku tuh dari mereka juga trus aku juga dapet motivasi buat ngendaliin diri aku dari orang-orang yang bisa lulus di semester 7 juga itu salah satu motivasi yang kuat kalo mereka bisa kenapa aku engga.”⁸⁰

Berdasarkan pendapat diatas, seluruh informan menyadari bahwa tidak sepenuhnya dapat mengendalikan segala perilakunya, akan tetapi semua informan berhasil untuk mengetahui apa yang dapat mengendalikan dirinya hal ini terbukti dari banyaknya cara yang mereka lakukan untuk dapat mengendalikan perilaku mereka seperti berusaha untuk menghindari hal yang menyebabkan mood buruk, memaksakan diri dalam melaksanakan sesuatu, yakin dengan diri sendiri dan rajin dalam melaksanakan sesuatu.

Hal ini juga diungkapkan oleh informan pendukung yang mengatakan bahwa informan utama (subjek) memiliki pengendalian perilaku yang baik contohnya dalam segi pengendalian atau mengelola waktu. Seperti yang diungkapkan Iw bahwa Aditya merupakan pribadi yang disiplin, selengkapnya yaitu:

“Iya bisa, karena hidupnya teratur dan disiplin jam segini harus udah tidur jam segini ngerjain tugas eumm jam segini harus ngapain jam segini harus ngapain jadi menurutku hidupnya dia udah teratur gitu dan terjadwal karena Adit tuh punya skala prioritas atau time schedule gitu.”⁸¹

Hal yang hampir serupa juga diungkapkan oleh Fanni teman Dika, bahwa Dika merupakan orang yang mampu membagi waktunya dengan baik khususnya setelah pandemi. Hal ini sesuai dengan ungkapannya yaitu:

“Yaa, ia mampu membagi waktunya dengan baik kalo dulu sebelum pandemi emang kaya yang suka banget males-malesan ya ngerjain tugas seadanya berangkat kuliah

⁸⁰ Wawancara dilakukan pada hari minggu, 19 Februari 2023

⁸¹ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

kadang telat meskipun jarang, tapi setelah pandemi gatau tiba-tiba jadi rajin mungkin karena bosan juga. Masuk kuliah online on time, yang biasanya ditanya tugas udah belum jawabnya nanti-nanti ini malah udah ngerjain, sempro gasik pokonya jadi rajin lah.”⁸²

Tidak berbeda jauh dengan yang diungkapkan Iw, Ikbal juga mengungkapkan bahwa Eli merupakan teman yang sangat disiplin dan tepat waktu, seperti pernyataannya sebagai berikut :

“Dari dulu Time Management Eli sangat baik, ketika sekolah tidak pernah telat, kuliah, kumpul organisasi, maupun sekedar kumpul bersama teman ia akan menjadi orang yang datang tepat waktu sampai Eli bisa menyelesaikan kuliahnya dengan waktu yang sangat cepat itu karena sudah Eli planning dengan baik.”⁸³

Hal yang berbeda diungkapkan oleh Lulu, bahwa Lili merupakan saudara yang masih kurang baik dalam mengelola waktunya, seperti pernyataannya sebagai berikut :

“Pengelolaan waktunya kurang baik, karena masih sering terkalahkan oleh sifat malasnya seringnya tuh kalo lagi ngerjain skripsi baru ngerjain sebentar main hp atau rebahan istirahatnya tuh lama gitu mba.”⁸⁴

Namun untuk Ririn mengatakan hal hampir sama dengan Fanni bahwa Nindya merupakan teman yang cukup baik dalam mengelola waktunya, yaitu :

“Cukup baik, bisa membagi waktu kuliah dan ukm yang diikutinya dengan baik, Jadi pernah pada saat masih kuliah itu ada acara dalam organisasi pas itu tuh hari minggu nah acaranya tuh kaya semacam makram kalo gak salah, nah seninnya kelompok kami tuh presentasi, padahal tuh dia selesai organisasi tuh malam yah dan kami kuliah pagi. Indy tuh tetap berusaha ngebawain presentasi ini dengan tenang bahkan dia mengajukan diri untuk jadi moderator. Saya tau indy tuh pasti kurang istirahat, cape tapi dia berusaha banget untuk bisa menyampaikan presentasinya dengan baik.”⁸⁵

⁸² Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

⁸³ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

⁸⁴ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

⁸⁵ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

Syifa juga mengatakan hal yang hampir senada seperti yang diucapkan Ririn, Erna merupakan seseorang yang dapat mengatur waktunya, hal ini diungkapkannya sebagai berikut:

“Untuk mengelola waktu sejauh ini dia bisa mengimbangnya meskipun emang pas awal-awal tuh erna seringnya main, nongkrong dan segala macam tapi pas di akhir karena erna tuh sempronya gasik yah erna bener-bener ngebut buat nyelesain skripsinya yang awalnya jarang bimbingan jadi rajin banget bimbingan karena erna juga punya prinsip sih buat bisa lulus 3,5 tahun.”⁸⁶

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan informan pendukung maka dapat diambil kesimpulan bahwa informan utama (subjek) memiliki pengendalian perilaku yang baik seperti dalam hal membagi waktunya subjek dapat bertanggung jawab dengan waktu yang ada dan dapat memanfaatkannya sebaik mungkin hal ini sesuai dengan subjek yang mampu menyelesaikan kuliah dalam waktu yang cepat yaitu 7 semester.

Dapat disimpulkan berdasarkan wawancara dengan informan utama (subjek) dan informan pendukung di atas berkenaan dengan kemampuan individu dalam mengatur pelaksanaan, maka seluruh informan yang telah peneliti wawancarai mampu untuk mengatur pelaksanaan yang ada pada diri mereka masing-masing dan dengan cara yang berbeda, mereka mampu untuk mengendalikan situasi atau keadaan yang sedang mereka hadapi.

Berbagai permasalahan yang terungkap selama wawancara dengan informan utama (subjek) telah peneliti rangkum dalam tabel wawancara mengatur pelaksanaan, secara rinci sebagai berikut:

Tabel 4. 2

Tabel Mengatur Pelaksanaan

No	Nama	Apakah Pernah Merasa Malas	Penyebab Rasa Malas	Mengendalikan diri ketika sedang malas	Mengendalikan segala perilaku
1.	Adhitya	Informan Adhitya mengaku pernah merasa malas jika dalam suntuk dan cape.	Karena teman yang mengajak main dan tugas yang terlalu banyak.	Menjadikan kata-kata semangat untuk wallpaper hp dan menempelkan	Berusaha untuk menghindari hal yang menyebabkan mood buruk dan memandang orang dengan sisi positif

⁸⁶ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 Februari 2023

				cita-cita di dinding kamar.	
2.	Dhika	Sering merasa malas apalagi ketika pandemi	Ketika mengerjakan skripsi dan waktu luang yang terlalu banyak.	Introspeksi diri, melakukan olahraga dan mengatur pola hidup.	Menyibukan diri dengan kegiatan yang ada sampai merasa cape
3.	Eli	Informan eli mengaku pernah merasa malas ketika banyaknya waktu luang dan sering mengabaikan tugas/pekerjaan	Ketika terlalu banyak menunda penulisan skripsi dan bimbingan	Memaksakan diri untuk beranjak dari rasa malas itu, menenangkan diri sejenak dan memperbaiki mood.	Memaksakan diri, niat melaksanakan sesuatu, mengingatkan diri untuk bangkit agar tugas dapat dikerjakan tepat waktu.
4.	Lili	Informan Eli mengaku sering merasa malas	Ketika mengerjakan skripsi dan kurang greget akan sesuatu	Ingat dengan target dan motivasi yang diberikan oleh orang terdekat	Ingat target, menyerap kata-kata yang bersifat membangun dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengendalikan diri.
5.	Nindya	Informan Nindya mengaku pernah merasa malas	Jarak yang jauh untuk bimbingan, banyaknya teman satu perjuangan yang masih santai tentang tugas akhir dan capek karena bantu-bantu jualan	Introspeksi diri dan ingat target	Yakin dengan diri sendiri dan harus rajin melaksanakan sesuatu.
6.	Erna	Informan Erna mengaku pernah merasa malas	Jarak yang jauh untuk penelitian dan mengerjakan skripsi	Ingat prinsip untuk lulus 3,5 tahun dan wejangan orang tua	Yakin terhadap diri sendiri, menyerap kata-kata positif dari lingkungan sekitar dan bercerita tentang kendala dalam skripsi.

b. Kemampuan Mengontrol Stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dan perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan.⁸⁷

1) Mengendalikan atas situasi yang ada

Dalam poin ini masing-masing informan mengungkapkan bagaimana cara untuk mengendalikan diri atas situasi yang ada. Seperti yang diungkapkan Adhitya bahwa dirinya merupakan seseorang yang sangat sulit menolak sesuatu yang diminta oleh orang lain, seperti ungkapannya di bawah ini:

“Aku sebenarnya tipe orang yang engga enakan loh, kaya misalnya yah ada orang yang minta sesuatu “dit ajarin skripsi dong, ajarin tesis dong ajarin disertasi dong” misalnya yah kemudian aku menolak hal itu tuh aku rikuh itu termasuknya gini itu termasuk kelemahanku karena aku tidak bisa mengatakan tidak aku selalu mengatakan iya,iya,iya. Justru perbuatan baik aku tuh kadang bisa katakan itu dalam istilah psikologi itu dengan positifitytoxic apa namanya perbuatan yang sudah aku lakukan malah justru berakibat buruk pada diriku sendiri, apa-apa disanggupi akhirnya lembur-lembur dan sakit. Kadang aku orang yang tidak suka menolak sedikit-sedikit trima apa-apa trima walaupun itu buruk buat aku tapi disilain aku engga enakan sama orang jadi self control dalam menerima hal-hal positif itu tidak terkontrol jadinya kondisi fisiknya itu tidak terjaga. tapi kadang saya berfikir begini saya lebih suka melihat orang lain bahagia gitu loh walaupun saya kepuntal-puntal dan lain sebagainya yang penting orang lain bahagia.”⁸⁸

Hal serupa juga diungkapkan oleh Dhika meskipun dirinya merupakan tipe orang yang tidak bisa mengerjakan tugas bersama

⁸⁷ Galih Fajar Fadillah, *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm 22-24.

⁸⁸ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

tapi disisi lain dia juga seseorang yang sulit untuk menolak ajakan orang lain, hal ini disampaikan oleh Dhika dalam penuturannya sebagai berikut :

“Kalo untuk ke tugas, aku kalo nongkrong enggak akan ngerjain tugas meskipun diniati kaya gitu yah, aku ngendaliinnya ngerjain pas aku sendiri. Kalopun iya diajak nongkrong, misal nih temen-temen ngajak nongkrong “ayo nugas” diluar ya aku ikut aku bawa segala peralatan nugas tapi pas nyampe sana aku enggak nugas karena merasa enggak nyaman gitu. Nah trus gantinya kan ada apa yah ada pengganti di waktu sendiri aku akan ngerjain tugas itu sebisanya aku, selesainya dan sebisanya aku. Karena kan biasanya tugas ada estimasi waktunya kadang ya kalo emang mepet banget harus selesai hari itu juga.”⁸⁹

Hal yang berbeda diungkapkan oleh Eli bahwa dirinya merupakan orang yang mampu untuk menolak ajakan teman ketika diajak nongkrong, seperti dalam ungkapannya yaitu :

“Dengan cara mengontrol diri kita agar mampu memahami situasi dan kondisi yang ada. Iya lebih kemenolak ajakan dari teman.”⁹⁰

Hal yang sama juga dituturkan oleh Lili bahwa dirinya lebih nyaman ketika mengerjakan skripsi di pondok daripada di luar, seperti dalam ungkapannya yaitu:

“Oh ya, kebetulan sih yah mba saya itu orangnya eumm dulu tuh belum suka nongkrong. Jadi saya nongkrong itu suka ketika dengan orang-orang yang dekat dengan saya nah kalo itu suka tetapi kalo dengan orang-orang yang belum dekat banget itu belum pas kuliah. Cara mengendalikannya karena dulu saya itu lebih ingat target, dan targetnya saya tuh inginnya lulus di semester 7 tadi nah bagaimana caranya saya bisa mengendalikan itu semua nanti ketika saya pulang pondok bisa mengerjakan skripsi itu tanpa terganggu adanya jalan-jalanlah trus inilah kaya gitu. Trus selain itu lingkungan pondok juga memberikan dukungan kaya gitu mba, jadi kalo dipondok kan ada aturan-aturannya ketika kita nongkrong-nongkrong juga kan ada batas-batasannya, jadinya itu saya lebih fokus ke mondok sama kuliah trus ketika nanti diajak nongkrong sama temen-temenya pun itu ya memang saya

⁸⁹ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

⁹⁰ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

tidak pengen kaya gitu mba, lebih nyaman di dua tempat itu saja dipondok dan kuliah.”⁹¹

Pernyataan yang hampir sama juga diungkapkan oleh Nindy dirinya juga pribadi yang tidak enak menolak ajakan orang lain, hal ini diungkapkan dalam pernyataannya sebagai berikut :

“Biasanya ada profokator yah, nah iyah itu kalo di aku, aku tuh orangnya gak bisa kaya gitu soalnya aku tuh orangnya gak enakan orangnya jadinya kalo ada orang “yuk ndi nongki di sini”aku iya, tetep aku nongki tapi nanti setelah itu konsekuensinya aku harus ngerjain. Soalnya aku tuh tipe-tipe orang yang gak enakan kayanya kalo nolak orang tuh susah gituloh kaya “ndi mengeneh yuk” kalo aku bilang “nggak lah aku ini” kayanya gk enak gitu. Jadinya “ya uwis iya wis ra papa iya” cuman ya kaya gitu sih jadi tugasnya tertunda.”⁹²

Serupa dengan yang diungkapkan Nindya, Erna juga mengungkapkan hal yang sama, yaitu :

“Iya hal itu sering banget terjadi, dan hal itu godaan yang bikin males untuk ngerjain juga kan gitu. Di satu sisi kita tuh harus ngerjain tapi disisi lain kita juga pengen untuk ngilangin stress kita pengen mian lah kita pengen nongkrong lah kaya gitu di satu sisi aku pernah mengabaikan skripsi ku demi main tapi aku gini kalo misal hari ini aku mengabaikan skripsi ku hari selanjutnya aku harus bisa mengejar ketertinggalan dihari kemarin jadi tetep sama-sama jalan gitu ya jalan skripsinya jalan mainnya jadi harus ada tanggungan misalkan hari ini aku mengabaikan skripsiku besoknya aku mempunyai dua tanggungan mengerjakan yang kemarin ditinggalkan dan hari ini harusaku kerjakan.”⁹³

Meskipun sebagian informan merasa kurang dalam mengendalikan dirinya, tapi menurut penuturan informan pendukung, informan sudah cukup baik dalam mengendalikan diri atas situasi yang ada. Seperti yang diungkapkan oleh Iw bahwa Adhitya merupakan seseorang yang dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada, seperti yang diungkapkannya yaitu :

⁹¹ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

⁹² Wawancara dilakukan pada hari Senin, 13 Februari 2023

⁹³ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

“Iyah dapat dia dapat mengendalikan diri contohnya ya itu tadi mba nongkrong tapi sambil ngerjain tugas. Trus kalo misalkan emang dia gk bisa banget buat main karena banyak tugas dia selalu bilang dan izin gitu blm bisa main gitu sih mba.”⁹⁴

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Fanni, yaitu:

“Selama bersama dia ia mampu mengendalikan diri dengan baik misalnya kalo lagi ngerasa suntuk tapi tugas banyak biasanya ia keluar ganti suasana di cafe atau dimana gitu yang bisa jadi nyaman lagi gitu pikirannya kalo engga ngajakin main game meskipun itu sebentar tapi mungkin itu caranya dia biar moodnya tuh baik.”⁹⁵

Senada dengan yang diungkapkan Fanni, Ikkal juga mengungkapkan hal yang sama, yaitu seperti penuturannya di bawah ini :

”Iya, lahir dari keluarga sederhana menjadikan eli sosok yang luar biasa, ia dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri ketika sedang marah, sedih, kecewa maupun bahagia sekalipun.”⁹⁶

Tidak berbeda jauh dengan yang diungkapkan Fanni dan Ikkal, Lulu juga mengungkapkan bahwa Lili adalah seseorang yang mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada meskipun terkadang dirinya tidak mampu mengendalikan hal itu, seperti ungkapnya yaitu :

“cukup bisa, pengendalian dirinya tergantung mood dan situasi kondisi, ada kalanya bisa mengendalikan ada kalanya juga terbuai dengan kenikmatan dirinya tapi jika sudah diingatkan dengan targetnya biasanya langsung semangat lagi.”⁹⁷

Hal serupa diungkapkan oleh Ririn yaitu :

“Dapat, dia selalu bersikap dan berjalan dengan teliti serta cekatan. Jadi indy tuh anaknya gk menye-nyese yah, emang dia tuh sat-set banget jadi ketika ada kerja kelompok atau apa dia tuh kaya yang ngehandle gitu loh, misalnya kaya dalam satu kelompok tuh ada 3 anak pasti dia tuh selalu yang kaya leadernya gitu dia tuh kaya yang

⁹⁴ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

⁹⁵ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

⁹⁶ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

⁹⁷ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 24 Februari 2023

selalu ngarahin gitu si A bagian ini si B bagian ini jadi tertata gitu, nah kalo lincahnya tuh kaya emang kalo tugas kelompok pasti selalu diutamakan sama dia meskipun kalo tugas individu tuh dia ngerjainnya tergantung mood tapi dia ngerjainnya dengan penuh teliti gitu emang dia teliti anaknya jadi gak yang asal-asalan yang penting selesai.”⁹⁸

Syifa mengungkapkan jika dalam mengendalikan situasinya yaitu tergantung dengan masalah yang dihadapi Erna, hal ini sesuai dengan ungkapannya yaitu:

“Kalo setau aku dia tergantung masalah dan situasi yang dihadapinya kalo memang benar-benar dia merasa masalah itu sangat berat dia pasti cerita ke orang tua nya , dan temen terdekatnya soalnya kan dia sering tuh kalo ada kendala kaya di skripsi atau organisasi gitu pasti erna langsung cerita minta pendapat biasanya baiknya gimana gitu sih mba.”⁹⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pendukung dapat diperoleh kesimpulan bahwa subjek mampu dalam mengendalikan dirinya meskipun hal itu tergantung dari situasi dan mood yang ada.

2) Cara untuk memprioritaskan hal yang penting

Dalam poin ini informan mengungkapkan cara untuk memprioritaskan hal-hal yang dianggap penting untuk diutamakan. Seperti informan Adhitya yang mengungkapkan bahwa cara memprioritaskan hal itu dengan membuat skala prioritas, seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Iyah, kalo aku membuat skala prioritas jadi kalo misalnya ini lebih penting ya aku pentingkan dulu. Misalnya saya disini mengajar dan itu sudah kewajiban saya tapi disisi lain misalnya temen saya wisuda atau abis ada ujian munaqosah nah ketika ada hal-hal yang begitu ya aku lebih mementingkan ngajar karena itu udah jadi kewajiban aku dan kalo dateng keujian munaqosah itu saya akan mengapresiasi saja ketika ada temen wisuda dan itu tidak wajib hukumnya. Jadi ketika ada 2 hal yang berbarengan ya saya lihat posisi saya yang lebih dibutuhkan apa.”¹⁰⁰

⁹⁸ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

⁹⁹ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 Februari 2023

¹⁰⁰ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Dhika, bahwa dia mengetahui apa yang seharusnya menjadi prioritasnya, seperti :

“Memprioritaskan hal yang penting yaa nomor satu kan itu contoh aja akhir-akhir ini kan aku udah berhenti part time karena kuliahku semakin padat dan tugas pun dianggap berat-berat. Iyah, aku memilih untuk berhenti part time itu untuk memprioritaskan kuliahku yang menurutku itu paling penting atau contoh lainnya misal disini kan ada kakak ku di jogja trus temen-temenku ngajak main ya aku bilang “aku enggak bisa” karena bagaimanapun kakak ku keluarga sendiri lagi butuh bantuanku gitu. Ya intinya harus pinter-pinter taulah mana yang prioritas mana yang bukan.”¹⁰¹

Tidak berbeda jauh dengan yang diungkapkan oleh Adhitya, Eli juga mengungkapkan hal yang sama yaitu:

“Membuat list kebutuhan selama sebulan, memilah mana yang utama dari pada yang lain. Dan melihat fungsi serta jangka panjang dari apa yang akan kita beli.”¹⁰²

Hal yang senada juga diungkapkan oleh Lili, dirinya mengungkapkan bahwa cara untuk memprioritaskan hal itu dengan bergadang, mencari waktu yang membuat dirinya fokus dan mencari tempat yang membuatnya nyaman, seperti penuturannya dibawah ini :

“Jadi saya menjadikan nomor satu hal yang penting dalam hidup saya kaya gitu karena memang dari satu dan lain hal itu bisa menjadi hambatan bagi kita. Bagaimana caranya yah kita memprioritaskan nah dengan kita mengerjakan terlebih dahulu kaya skripsi itu ketika nanti memprioritaskan skripsi ya itu dikerjakan terlebih dahulu selain mata kuliah kita seriusi lalu kita sambil berjuang didalam skripsi disitu kita berjuang menuntaskannya dengan cara kalo saya dulu sering bergadang dan mencari waktu yang memang itu bisa kita fokus didalam mengerjakan tugas-tugas persekripsian karena kalo dipondok kan memang suasananya rame banget nah bagaimana caranya saya menggunakan waktu yang diatas jam 12 yang memang udah sepi dan beralih ketempat yang sepi gitu tidak didalam ruang kamar dan ruang yang

¹⁰¹ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹⁰² Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

banyak orang. Memprioritaskan dengan cara mencari tempat-tempat yang memang nyaman buat saya."¹⁰³

Hal serupa juga diungkapkan oleh Nindya, yaitu :

*"Mungkin kalo yang penting-penting itu aku duluin yah maksude, kalo udah mepet banget baru dikerjain ya ada karena ya itu males trus juga kalo dirumah juga udah megang tugas yang lainnya yah jadinya tuh males. Kalo di kost tah ya udah fokusnya ngerjain-ngerjain jadinya ya itu ngerjain, kalo dirumah kan suruh inilah suruh itulah jadinya kaya tertunda gitu sih."*¹⁰⁴

Untuk informan Erna, mengungkapkan bahwa dirinya sebisa mungkin mengesampingkan hal yang merusak prioritasnya, seperti yang diungkapkannya yaitu :

*"Kan emang ini kesalahan aku dari awal juga kan, waktu itu tuh aku semprom semester 5 eum semester 6 aku blas engga ngerjain skripsi sama sekali harusnya kan dikejar cepet kan akhirnya aku disemester 7 tuh mepet, mepet banget aku dikejar waktu dan alhamdulillahnya dalam 2 bulan tuh beres bener-bener beres. Dan dalam 2 bulan itu bener-bener pause pause pause semua kegiatan apapun itu aku pause untuk ngejar skripsi karena itu emang kesalahan aku kenapa juga eumm malah mengabaikan selama 2 bulan aku pause, skripsi skripsi skripsi eumm itu jujur 2 bulan itu engga kemana-mana kek kaya main aku abaikan dulu, jam tidur aku abaikan, kaya bener-bener tenaga sama pikiran itu 2 bulan aku kumpulin pokonya 2 bulan engga main sama sekali engga keluar sama sekali pokonya full bimbingan full penelitian full ngerjain skripsi jadi hal-hal yang bikin aku malas yang bikin aku terlena aku kesampingin dulu pokonya aku 2 bulan itu ngerjain skripsi dan alhamdulillahnya itu beres."*¹⁰⁵

Dalam penuturan yang telah diungkapkan oleh informan utama diatas bahwa hampir seluruh informan mengetahui dan dapat memprioritaskan hal-hal yang dianggap penting untuk dirinya, hal itu diperkuat dengan penuturan informan pendukung, yaitu seperti yang diungkapkan Iw, Adhitya merupakan pribadi yang dapat mengutamakan tanggung jawabnya, seperti yang diungkapkannya yaitu :

¹⁰³ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

¹⁰⁴ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 13 Februari 2023

¹⁰⁵ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

“Iya, dia kan sekarang ngajar yah selain ngajar dia juga punya waktu buat refreshing main sama temen-temen ya tapi dia ngutamain tanggung jawabnya dulu baru dia main. Kalo misalnya malam minggu atau minggu dia pasti main kok. tapi sambil bawa laptop sambil ngerjain tugas kuliah atau skripsi nyambi lah. Jadi meskipun main dia tetep produktif jadi semuanya dapet”¹⁰⁶

Hal yang hampir sama juga diungkapkan oleh Fanni, yaitu :

“Bisaa, iaa tau mana hal yang penting dan tau mana yang tidak penting contohnya kaya kuliah ia pasti dahuluin banget kaya tugas udah dikerjain dulu, ada revisi dikerjain sebelum main game atau main gitu pokonya apa yang jadi prioritasnya saat itu pasti di jalani dengan sungguh-sungguh.”¹⁰⁷

Ikkal juga mengungkapkan hal yang sama, bahwa Eli merupakan teman yang dapat memprioritaskan hal yang penting dan dia akan selalu mengusahakannya dengan maksimal, hal tersebut sesuai dengan ungkapan Ikkal yaitu :

“Eli akan berusaha memprioritaskan segala sesuatu yang ia janjikan. Apalagi hal penting, ia akan berusaha semaksimal mungkin contohnya Eli orangnya jarang banget kaya keluar-keluar jalan-jalan kemana gitu jarang dan Eli lebih milih ngerjain tugas atau skripsinya.”¹⁰⁸

Sama halnya dengan yang di ungkapkan Lulu, saudara kembarnya Lili juga merupakan seseorang yang sangat mampu untuk memrioritaskan hal yang penting, seperti penuturannya yaitu:

“Sangat bisa, pemikirannya dewasa dan salah satu kedewasaanya adalah mampu memprioritaskan hal penting contohnya kaya tidurnya tuh biasanya dini hari demi bisa ngerjain skripsi gitu, karena kan dipondok gitu yah mba berisik dan biasanya waktu yang sunyi nya tuh malem kalo udah pada tidur dan sepi biasanya dia baru bisa ngerjain skripsi atau tugas.”¹⁰⁹

Ririn juga mengungkapkan hal yang sama, yaitu :

¹⁰⁶ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

¹⁰⁷ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹⁰⁸ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹⁰⁹ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 24 Februari 2023

“Bisa karena dia selalu mengutamakan kebutuhan perkuliahan dari pada dirinya sendiri yang kedua dia dapat mengelola dengan baik tugas kuliah padahal ada acara di organisasi yang diikutinya. Contohnya dulu yah semester 7 kalo gk salah, nah itu kita kan masuk keperkuliahan yang isinya praktek dan mengharuskan mahasiswa mempunyai alat-alat yang akan digunakan pada saat praktek nah pada saat itu posisinya indy tuh gak punya uang, punya tapi kaya yg mepet bngt. Jadi untuk makan aja karena dia itu lagi banyak kebutuhan di kampus buat beli krayon, balon dan segala macam dia sampai berkorban untuk makan tuh di irit-irit banget kaya paling beli chicken usus itu kan paling lima ribu atau berapa nah itu bisa buat makan satu hari kaya pagi trus sama malem itu dia awet banget gitu.”¹¹⁰

Syifa juga mengungkapkan hal yang sama dengan yang diungkapkan Ririn, bahwa Erna merupakan pribadi yang dapat memprioritaskan hal-hal penting dengan mendahulukan kebutuhan kuliah, hal ini sesuai dengan penuturannya yaitu:

“Iya Erna paling suka memprioritaskan hal” yang menurut dia penting, dia pernah cerita ke saya kalo dia pasti memprioritaskan hal” yang menurut dia penting dan urgent contohnya meskipun erna tuh ketua organisasi tapi dia tetep mendahulukan kuliahnya fokus sama skripsinya.”¹¹¹

Dari semua penuturan informan pendukung diatas, dapat dijadikan alasan yang kuat bahwa seluruh informan dapat mengetahui dan memprioritaskan hal yang penting bagi dirinya. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kontrol diri yaitu individu yang mampu dalam mengontrol stimulusnya. Hal tersebut sudah peneliti rangkum dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4. 3

Tabel Kemampuan Mengontrol Stimulus

No	Nama	Kemampuan Mengendaliakn Diri Segala Situasi	Kemampuan Mengontrol Diri atas Sesuatu yang Bimbang	Kemampuan Dalam Memprioritaskan Hal yang Penting
1.	Adithya	Menurut informan adhithya dirinya	Mencari solusi bersama dengan sahabat dan	Dengan membuat skala prioritas

¹¹⁰ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹¹¹ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 Februari 2023

		merupakan pribadi yang sulit untuk mengatakan tidak terhadap segala hal dan lebih senang membuat orang lain bahagia	melakukan sholat istikharah	
2.	Dhika	Menurut informan Dhika dirinya pribadi yang sedikit sulit untuk menolak ajakan teman meskipun ajakan itu sedikit merugikan dirinya	Memilih untuk menolak jika situasinya tidak memungkinkan	Dengan mendahulukan hal yang paling penting, seperti lebih memilih kuliah dan berhenti untuk part time karena tugas kuliah yang mulai padat
3.	Eli	Informan eli mengatakan bahwa dirinya merupakan pribadi yang dapat mengontrol dirinya atas situasi dan kondisi yang ada.	Mencari alasan yang paling memungkinkan	Dengan membuat list dengan memilih mana yang utama
4.	Lili	Dengan mengingat target yang ingin lulus semester 7, mengurangi nongkrong dan mencari tempat yang nyaman untuk mengerjakan skripsi.	Berusaha untuk meyakinkan diri dan mencari solusi bersama dengan orang terdekat misalnya orang tua, teman dan kiyai.	Dengan menjadikan nomor satu hal yang paling penting untuk diutamakan.
5.	Nindya	Nindya mengaku dirinya juga orang yang sulit dalam menolak ajakan teman meskipun hal itu sedikit akan merugikan dirinya seperti tugasnya yang akan tertunda.	Tidak menjadikan penghambat untuk tetap main meskipun harus mengerjakan tugas ditempat nongkrong	Dengan mendahulukan hal yang paling penting meskipun kadang terhambat dengan kegiatan lain seperti jualan
6.	Erna	Erna mengakui bahwa untuk menghindari hal yang membuat dirinya senang adalah hal yang sulit tetapi bagaimana caranya jika hari ini dia melakukan hal seperti nongkrong ataupun main, maka dihari berikutnya dia harus mengejar	Mencari solusi bersama dengan pembimbing dan mendalami apa yang membuatnya ragu sampai menemukan titik temu yang sesuai	Dengan mengesampingkan hal yang disukai dan ingat dengan target yang sudah dibuat.

		ketertinggalannya dan melunasi hal yang seharusnya sudah selesai untuk dikerjakan.		
--	--	--	--	--

2. Kontrol Kognitif

a. Kemampuan Mengantisipasi Suatu Peristiwa

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.¹¹² Seperti yang diungkapkan Adhitya dirinya kurang menyukai seorang mahasiswa aktivis yang rela meninggalkan kuliahnya demi mementingkan organisasinya serta senioritas dalam sebuah organisasi, seperti ungapannya yaitu:

“Iya kalo misal dilingkungan organisasi, yang saya gak suka adalah senioritas. Tapi disini lain hal positif seperti adanya relasi, punya koneksi diluar dari lingkungan organisasi itu kemudian melatih skill seperti public speaking, kemudian management itu positif banget. Tapi disini lain ya, ada orang yang kurang saya sukai itu tadi, misalnya banyak mahasiswa yang dia rela meninggalkan kuliahnya demi mementingkan organisasinya, itu hal yang saya kurang suka. Kemudian ada senioritas itu yang saya gak suka.”¹¹³

Dhika mengungkapkan hal yang hampir sama dengan Adhitya, yaitu :

“Ada hal negative yaitu harus banyak meluangkan waktu dan hal itu sering membuat waktu terbuang belum lagi jika sewaktu rapat ada orang yang ngaret.”¹¹⁴

Berbeda dengan yang diungkapkan Adhitya dan Dhika, Eli kurang menyukai mahasiswa yang terlalu aktif dan menyepelkan skripsinya. Seperti ungapannya yaitu :

¹¹² Galih Fajar Fadillah, *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm 22-24.

¹¹³ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 25 Maret 2023

¹¹⁴ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 21 Maret 2023

“Ada hal positif lain mba seperti berbagi informasi dan pengetahuan dengan anggota lain dan bisa mempunyai mentor dalam penyusunan skripsi. Selain hal positif pasti ada yang tidak saya sukai dalam sebuah organisasi yaitu masih ada beberapa mahasiswa yang terlalu aktif organisasi sehingga menyepelekan skripsinya.”¹¹⁵

Lili mengungkapkan hal yang hampir sama dengan Adhitya, yaitu :

“Hal yang kurang saya sukai yaitu mahasiswa yang tidak bertanggung jawab seperti tidak terlihat lagi ketika sudah mulai pertengahan periode.”¹¹⁶

Nindya mengungkapkan hal berbeda, dirinya kurang menyukai jika diajak nongkrong dengan alasan rapat padahal faktanya tidak membahas apa-apa. Seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Mungkin hal-hal negatif yang saya hindari adalah tongkrongan sehabis rapat dan nongkrong dengan alasan rapat padahal tidak membahas apa-apa hanya sekedar duduk-duduk saja.”¹¹⁷

Erna mengungkapkan hal yang berbeda dengan Nindya, yaitu sebagai berikut:

“Untuk hal yang kurang saya sukai itu, saya paling tidak suka kalo ada kubu-kubu dalam berteman.”¹¹⁸

Dari penuturan informan diatas, dapat disimpulkan bahwa seluruh informan dapat mengetahui apa yang kurang disukai dalam sebuah organisasi dan informan juga mengetahui bagaimana menyikapi dan merespon hal-hal tersebut agar tidak berpengaruh kepadanya seperti sesekali menolak rapat dan tidak mengikuti kegiatan rapat untuk kuliah dan tugas, tidak memilih-milih teman, dan tetap hadir tepat waktu dan bertanggung jawab dalam sebuah organisasi. Hal ini sudah sesuai dengan ciri-ciri kontrol kognitif yaitu mampu dalam menyikapi suatu peristiwa. Selanjutnya agar lebih memperjelas hasil wawancara, peneliti sudah merangkumnya dalam tabel dibawah ini :

¹¹⁵ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 22 Maret 2023

¹¹⁶ Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 22 Maret 2023

¹¹⁷ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 21 Maret 2023

¹¹⁸ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

Tabel 4. 4

Tabel Kemampuan Mengantisipasi Suatu Peristiwa

No	Nama	Hal yang kurang disukai dalam lingkungan organisasi	Cara menyikapi hal tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri informan
1.	Adhitya	Adhitya mengungkapkan dirinya kurang menyukai senioritas dalam sebuah organisasi dan mahasiswa yang rela meninggalkan kuliahnya demi organisasi.	Dengan mengambil hal positif dari hal negatif yang ada. Contohnya seperti dapat melatih <i>public speaking, management</i> serta dapat menambah relasi. Selain itu juga dengan menjaga diri agar tidak terpengaruh oleh lingkungan tersebut.
2.	Dhika	Dhika mengungkapkan dirinya kurang menyukai jika harus meluangkan waktu terlalu banyak.	Sesekali berani menolak dan tidak mengikuti kegiatan rapat untuk kuliah dan mengerjakan tugas.
3.	Eli	Eli mengungkapkan dirinya kurang menyukai mahasiswa yang kurang aktif dalam sebuah organisasi sehingga menyepelekan skripsinya.	Bersikap biasa saja atau masa bodo.
4.	Lili	Eli mengungkapkan dirinya kurang menyukai mahasiswa yang tidak bertanggung jawab seperti tidak terlihat lagi ketika sudah mulai pertengahan periode.	Tetap memaksakan dan bertahan sampai akhir dalam organisasi yang diikuti.
5.	Nindya	Nindya mengungkapkan dirinya kurang menyukai jika nongkrong dengan alasan rapat tetapi pada realitanya hanya duduk-duduk santai.	Dengan tidak terpengaruh oleh teman-teman yang lain.
6.	Erna	Erna mengungkapkan dirinya kurang menyukai jika dalam sebuah organisasi ada kubu-kubu dalam sebuah pertemanan.	Dengan tidak berpihak ke kubu manapun dan berteman dengan siapa saja.

b. Kemampuan Menafsirkan Peristiwa

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.¹¹⁹ Seperti yang diungkapkan oleh informan Adhitya bahwa menurut dirinya aktivis yang lebih mementingkan organisasi itu karena mereka mengejar *skill* tapi mereka lupa akan kewajiban utamanya, seperti ungkapannya yaitu:

“Ya memang realita terkait banyak mahasiswa yang akhirnya mementingkan organisasi yang akhirnya kuliahnya terbengkalai jadi memang banyak mahasiswa yang seperti itu. Jadi mungkin dia ingin mengejar skill yang oke tapi dia melupakan kewajiban dimana organisasi atau UKM gitu kan hanya sunnah yang akhirnya dia melupakan kewajiban jadi orang yang seperti itu dia tidak bisa menyusun skala prioritas dia sendiri mana yang harus diutamakan mana yang harus jadi tambahan atau sampingan.”¹²⁰

Hal yang berbeda diungkapkan oleh Dhika, yaitu :

“Masa sukses orang itu berbeda mungkin dia yg lebih mementingkan organisasi lebih nyaman dan menurutnya mendapat banyak pelajaran dan ilmu ketimbang di perkuliahan jadi ya tidak apa-apa.”¹²¹

Berbeda dengan yang diungkapkan informan adhitya dan Dhika, informan Eli mengungkapkan bahwa jika memang itu hal yang *urgent* maka dapat memanfaatkan perkuliahan untuk organisasi tetapi tetap harus dapat mengatur waktu dengan sebaik mungkin. Seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Mementingkan kepentingan yang lebih urgent dulu dan memanfaatkan izin perkuliahan untuk kepentingan

¹¹⁹ Galih Fajar Fadillah, *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm 22-24.

¹²⁰ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹²¹ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

*organisasi. Serta manajemen waktu dengan sebaik mungkin.*¹²²

Berbeda dengan yang diungkapkan informan Eli, informan Lili memiliki pendapat yang hampir sama dengan Adhitya. Menurutnya mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi dan kuliahnya menjadi tertunda itu adalah tindakan yang kurang bagus, seperti yang diungkapkannya dibawah ini:

*“Kalo menurut saya eumm tindakan seperti itu kurang bagus yah terkait dengan adanya organisasi itu kan sebagai penunjang ataupun cara kita bermasyarakat nantinya kalo memang itu bisa didapatkan lewat perkuliahan misalnya kenapa kita harus meninggalkan kewajiban kita untuk kuliah atau menunda-nunda sesuatu yang penting jauh lebih penting kaya gitu, menunda kuliah hanya untuk mengikuti organisasi kalo memang orang tersebut atau anak-anak yang aktif telat dalam melanjutkan menulis skripsinya mungkin karena banyak organisasi kalo memang mereka maksudnya itu adalah organisasi adalah kewajiban mereka juga penting kaya gitu saya tidak dapat memberikan pendapat apapun kalo memang orang merasa organisasi itu lebih penting dari kuliah ya buat saya itu kurang bagus.”*¹²³

Pendapat Nindya hampir sama dengan Dhika. Menurutnya mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi sehingga kuliahnya menjadi tertunda itu merupakan pilihan mereka sendiri, tapi hal itu tidak diterapkan pada dirinya. Hal tersebut sesuai dengan ungapannya yaitu :

*“Ya sebenarnya kalo anak-anak yang lebih milih organisasi dari pada kuliah ya itu sudah pilihannya, tapi pada diri saya sendiri tuh tidak seperti itu karena udah diniatin kuliah itu buat eum mencari ilmu yah untuk organisasi kaya HMJ dan lain sebagainya itu hanya untuk pengalaman gitu. Jadi saya yang utama kuliah ya kuliah seperti itu.”*¹²⁴

Hal yang hampir serupa juga diungkapkan Erna. Menurutnya mahasiswa aktivis yang lebih mementingkan organisasi itu tergantung orangnya sebenarnya tidak sedikit dari

¹²² Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹²³ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

¹²⁴ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 13 Februari 2023

mereka yang dapat lulus tepat waktu tetapi itu kembali lagi kepada cara mereka tentang membagi waktu itu, seperti ungkapannya yaitu:

*“Kalo untuk sekian banyak nya kasus mahasiswa aktivis lebih mementingkan organisasi daripada kuliah itu tergantung ke orang nya masing-masing, banyak juga anak aktivis tapi mereka lulus tepat waktu, tergantung dari cara mereka membagi waktunya dan tujuannya masing-masing”.*¹²⁵

Dari penuturan informan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh informan dapat memperhatikan setiap peristiwa yang terjadi khususnya pada mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi dan selalu mengambil hikmah atas peristiwa yang ada. Kejadian tersebut mereka gunakan untuk memperbaiki dirinya. Hal ini sesuai dengan penuturan informan pendukung tentang bagaimana cara subjek agar tetap fokus terhadap kuliah meskipun dirinya adalah mahasiswa yang masuk dalam sebuah organisasi. Seperti yang diungkapkan oleh Iw, Adhitya yang menjadikan targetnya jadi wallpaper hp agar selalu ingat, hal tersebut sesuai dengan ungkapannya :

“Setau saya adit tuh orangnya gak milih-milih teman yah tapi dia tuh selalu mencontoh apa yang seharusnya bisa dia contoh kaya mahasiswa yang aktif organisasi yang lulusnya tepat waktu itu banyak nah itu mungkin salah satu yang dia contoh, adit juga punya semacam catatan kecil dan target trus di wallpaper hp ny juga ada kaya semacam kata-kata motivasi gitu, mungkin itu salah satu cara dia biar bisa selalu ingat dengan targetnya sehingga dia bisa menyelesaikan kuliahnya lebih cepat”

Hal yang berbeda diungkapkan oleh Fanni, menurutnya Dhika mengikuti organisasi karena ingin melatih *skillnya* dan prioritas utamanya tetap kuliah, seperti:

“Dari yang saya lihat, ia tuh emang orangnya tau mana hal yang penting dan tidak penting dan setau saya ia masuk organisasi juga karena emang untuk melatih skill desainya dan prioritasnya emang kuliah.”

¹²⁵ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

Menurut Ikbal, Eli dapat tetap dapat fokus kuliah meskipun dirinya adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi karena dirinya dapat mengatur dan memprioritaskan sesuatu. Seperti penuturannya yaitu:

”Karena Eli tuh sosok yang bisa manage dirinya dan memprioritaskan segala sesuatu jadinya Eli bisa lulus dengan waktu yang singkat dan Eli juga punya planning gitu mau membantu perekonomian keluarganya sehingga mengharuskan Eli agar lulus tepat waktu bahkan kurang dari 4 tahun.”

Lulu juga mengungkapkan hal yang berbeda, menurutnya Lili dapat tetap dapat fokus kuliah meskipun dirinya adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi karena memang organisasi yang diikutinya tidak banyak dan selalu fokus dengan skripsinya. Seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Yang saya lihat sih mba emang lili tuh sewaktu mengerjakan skripsi jarang banget main trus fokus gitu mba sama tanggung jawabnya seringnya menyendiri buat ngerjain trus bergadang juga. Menurut saya itu sih yang dia lakukan jadinya bisa lulus cepet trus kalo organisasi karena emang gk banyak ikut organisasi yah cuma ikutan piqsi jadinya masih bisa gitu ngebagi waktunya.”

Ririn mengungkapkan hal yang hampir sama dengan Ikbal, menurutnya Indy juga sudah mempunyai rencana untuk lulus cepat, Seperti ungapannya :

“Kalo itu sih tergantung orangnya yah, Cuma kalo yang saya lihat di diri indy sendiri dia tuh emang pengen cepet-cepet lulus ada target lulus gitu dan memang perancangan skripsinya sudah matang, trus dia juga sering tanya ke kating bagaimana format skripsi atau baiknya skripsi tuh gimana dan lain-lain. Dari awal dia masuk ke fase skripsi ini dia tuh emang udah tau dan udah tertata udah terkonsep gitu skripsinya arahannya mau kemana dan dia juga bukan orang yang gampang menyerah yah jadi kalo revisi-revisi dia tuh selalu ngerjain-ngerjain gitu bimbingan terus gitu pasti dalam seminggu dia tuh bisa bimbingan 3 kali karena dia tuh emang ngejar banget.”

Syifa juga mengungkapkan hal yang hampir sama dengan Ririn yaitu:

“Dari awal memang emang tuh udah punya target untuk lulus 3,5 tahun kan trus pas ngerjain skripsi itu dia tuh benar-bener ngejar ketertinggalan dia jadinya meskipun dia tuh ketua organisasi tapi karena emang dari awal dia tuh punya target yah jadinya emang bisa gitu nyelesain kuliahnya cepet trus yang emang lakukan buat ngejar ketertinggalannya itu benar-bener gitu kaya yang tadinya sering main jadi jarang bange,t trus bergadang, jadi rajin banget bimbingan jadinya dia tuh bisa gitu nyelesain kuliahnya.”

Dari penuturan informan pendukung dapat diambil kesimpulan bahwa subjek dapat tetap fokus dengan kuliahnya meskipun dirinya adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi kampus karena memang dari awal subjek memiliki rencana untuk lulus dengan cepat dan memiliki pengaturan waktu yang baik sehingga apa yang menjadi rencana mereka dapat tercapai. Agar dapat memudahkan penelitian, wawancara tersebut sudah peneliti rangkum dalam sebuah tabel dibawah:

Tabel 4. 5

Tabel Kemampuan Menafsirkan Peristiwa

No	Nama	Kemampuan dalam menafsirkan sebuah peristiwa	Manfaat dari peristiwa yang terjadi	Menggunakan peristiwa untuk memperbaiki diri
1.	Adhitya	Informan Aditya memiliki pendapat menurutnya mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi sehingga kuliahnya dapat tertunda itu karena mereka mengejar <i>skill</i> tetapi melupakan kewajiban mereka.	Informan adhitya juga dapat melihat manfaat yang terjadi yaitu dengan bisa kuliah dan lulus lebih cepat.	Dengan membuat <i>schedule</i> dan skala prioritas.
2.	Dhika	Informan Dhika memiliki pendapat menurutnya mahasiswa yang lebih mementingkan	Informan Dhika mampu mengambil manfaat dari peristiwa yang terjadi yaitu dapat	Dengan memanfaatkan lingkungan tersebut untuk membuat tulisan seperti jurnal,

		organisasi sehingga kuliahnya dapat tertunda itu karena mereka lebih nyaman dan dapat mendapatkan pelajaran lebih banyak disana.	menjalin relasi dan tau caranya membagi waktu.	skripsi dan yang lainnya.
3.	Eli	Menurut Informan Eli mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi sehingga kuliahnya dapat tertunda yaitu harus dapat mengatur waktu dan sebisa mungkin mendahulukan kepentingan yang mendesak.	Informan Eli mengungkapkan bahwa dirinya mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut yaitu dapat belajar banyak hal seperti mengelola waktu.	Dengan mentargetkan segala sesuatunya dengan detail dan baik. Seperti bikin list atau jadwal rutin.
4.	Lili	Informan Lili mengungkapkan bahwa menurutnya mahasiswa yang terlalu fokus dengan organisasi dan kuliahnya menjadi tertunda adalah tindakan yang kurang bagus.	Informan Lili mengungkapkan bahwa dirinya mampu melihat adanya manfaat dari peristiwa yang ada yaitu dengan cara tidak menomor satukan organisasi dan tetap fokus kuliah.	Dengan mengambil ilmu-ilmu yang ada yang tidak didapatkan di kelas.
5.	Nindya	Menurut Informan Nindya mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi sehingga kuliahnya dapat tertunda itu adalah pilihannya, tetapi hal itu tidak untuk	Informan Nindya juga mengungkapkan bahwa dirinya dapat melihat manfaat dari apa yang terjadi seperti mendapatkan pengalaman dan	Dengan tidak menunda-nunda skripsi agar tidak menjadi beban orangtua.

		diaplikasikan kepada dirinya sendiri.	manfaat dari organisasi.	
6.	Erna	Menurut Informan Erna mahasiswa yang lebih mementingkan organisasi sehingga kuliahnya dapat tertunda itu tergantung orangnya karena banyak juga mahasiswa yang ikut organisasi yang dapat lulus tepat waktu tergantung cara mereka untuk membagi waktu.	Informan Erna mengungkapkan bahwa dirinya dapat melihat manfaat dari peristiwa yang terjadi dari banyaknya relasi yang dapat membantu pada saat diperkuliahan atau mengerjakan skripsi ataupun setelah lulus kuliah.	Dengan menggunakan sikap-sikap positif yang ada untuk menyelesaikan study dan jadi tau bagaimana dalam membagi waktu dan banyak hal yang tidak didapatkan dibangku perkuliahan tapi didapatkan di organisasi.

3. Mengontrol Keputusan

a. Kuliah Dan Organisasi

Dalam poin ini informan mengungkapkan tindakan yang akan diambil ketika ada kuliah dan organisasi dalam satu waktu. Seperti yang diungkapkan oleh Adhitya, dirinya akan mempertimbangkan dengan skala prioritas mana yang penting dan harus didahulukan, seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Iyah, tadi saya bilang saya selalu ambil skala prioritas. Apa yang kemudian didalam dua hal saya posisinya menjadi apa misalnya satunya ketua panitia dan satunya menjadi humas. Nah ya saya akan mengambil ketua panitia karena apa ketua panitia kan posisinya apa namanya dibutuhkan oleh semua orang dan ketika saya meninggalkan itu ya acaranya tidak kondusif jadi saya selalu melihat skala prioritas. Nah ketika ada kuliah dan organisasi saya akan memilih kuliah karena apa menuntut ilmu adalah sebuah kewajiban ditimbang organisasi yang bunyinya sunnah, nah saya sekarang sedang menjalani kuliah S2 dan disandingkan dengan kewajiban ada kegiatan HMJ nah ya saya milih kuliah karena tujuan awal

*kuliah ya untuk menuntut ilmu. Karena ikut HMJ ikut UKM itu hanya sebagai penunjang saja.*¹²⁶

Senada dengan yang diungkapkan Adhitya, Dhika juga mempunyai pendapat yang sama yaitu:

*“Eumm kalo organisasi sih aku enggak sekarang yah tapi dulu, dulu itu menurutku dan sekarang lebih baik ngutamain kuliah karena tujuan kamu untuk kuliah tuh mau berorganisasi atau cari ilmu gitu. Eumm balik lagi ke tujuan awal kita kalo dari awal itu tujuannya kuliah untuk nyari relasi gitu yah ya lakukan itu tergantung tujuan masing-masing kalo aku mah tujuan nomor satunya untuk pendidikan ya aku lakuin nomor satu itu.”*¹²⁷

Berbeda dengan yang diungkapkan Dhika, Eli mengungkapkan dirinya akan mengambil jatah izin kuliah untuk kepentingan organisasi, hal ini seperti apa yang dia ungkapkan yaitu:

*“Mengambil hal yang lebih penting dan utama. Semisal, jam kuliah nya tidak ada persentase kelompok saya, jadi saya bisa mengikuti kegiatan organisasi. Karena dalam perkuliahan kan ada 3x jatah mahasiswa untuk bisa izin. Memanfaatkan jatah izin itu dalam mengikuti organisasi.”*¹²⁸

Berbeda dengan yang diungkapkan Eli, Lili memiliki pendapat yang senada dengan Dhika dan Adit, yaitu:

*“Diantara 2 itu tentunya saya memilih kuliah mba, karena memang tujuan saya selain mondok itu kuliah untuk organisasi itu hanya mendukung dan bukan yang utama kalo menurut saya jadi ketika ada kegiatan organisasi itu bukan untuk dinomor satukan tetapi lebih ke kuliahnya, karena kita tau organisasi juga perlu untuk bermasyarakat besok dan untuk kuliah itu yang paling utama malah untuk mendukung persekripsian kita kalo kita tidak ikut matkul gitu tidak masuk juga memberikan dampak negatif kepada diri kita.”*¹²⁹

¹²⁶ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹²⁷ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹²⁸ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹²⁹ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

Nindya mengungkapkan bahwa dirinya akan mempertimbangkan hal yang lebih penting terlebih dahulu, seperti:

“Ya paling klo ada acara misalkan tabrakan-tabrakan UKM ini harus rapat trus ini aku ada tugas deadline banget. Kalo aku sih prinsipnya gini kalo misalkan itu free dan aku bisa aku ikutin kalo misalkan aku gak free dan aku ada acara kelompok nih yang tugasnya siapa pasti aku duluinnya yang dosen itu karena aku tuh takut gak ada nilainya takut gak tercantum didalam kelompok itu gitu. kecuali kaya IMBS atau futsal itu kan waktunya waktu liburan jadi aku tuh kalo ada rapat pasti aku usahain harus bisa, kaya rapat HMJ BKI kadang tuh aku bilang “sorry yah gk bisa lagi ada inih”¹³⁰

Erna juga mengungkapkan dikarenakan dirinya hanya fokus dalam satu komunitas yang sangat mendukung pendidikan maka dirinya tidak terlalu kesulitan dalam membagi waktu, hal ini sesuai dengan pernyataannya yaitu:

“Okeh karena kemarin juga aku cuma ngambil satu komunitas doang dan aku engga ngambil terlalu banyak organisasi aku cuma hanya fokus di mitra remaja jadi waktu aku engga terlalu banyak banget maksudnya engga terlalu banyak mengabaikan pendidikan kan kalo komunitas kan beda lagi jalurnya kan kalo aku biasanya itu kan kalo dari semester 1-4 itu aku masih anggota jadi aku masih bisa mendahulukan pendidikan dan sering engga masuk dikomunitas dan mengalihkan pendidikan tapi pas semester 5 pas aku jadi pengurus untungnya di komunitas mitra remaja itu kita lebih mengedepankan kependidikan jadi kalo misalkan kita membuat jadwal atau membuat kegiatan itu diluar jam pendidikan dan ketika aku menjadi ketua kan otomatis kalo ketua kan keseluruhan yah nah untung itu aku udah disemester-semester akhir jadi mata kuliah itu udah dikit.”¹³¹

Dari pernyataan informan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar informan dapat membagi waktu antara kuliah dan organisasi, meskipun menurut penuturan Dhika dan Lili kuliah adalah hal yang paling penting. Dan hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan pendukung yaitu :

¹³⁰ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 13 Februari 2023

¹³¹ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

Iw mengungkapkan bahwa Adhitya adalah seseorang orang yang dapat membagi waktu antara kuliah dan organisasi, seperti pernyataannya yaitu:

“Iya bisa, karena mungkin Adit punya jadwal disetiap harinya jadinya hidupnya teratur jadinya engga ada kesusahan apa-apa gitu loh buat waktu karena dia jago bagi waktunya karena udah terjadwal dan dia punya skala prioritas yang sudah dia buat sendiri gitu.”¹³²

Fanni mengungkapkan hal yang berbeda dengan subjek penelitian. Fanni melihat Dhika adalah pribadi yang dapat membagi waktunya antara kuliah dan organisasi yaitu:

“Bisaa, ia dapat membagi waktu baik organisasi maupun perkuliahan sehingga tidak keteteran emang setauku prioritas utamanya tuh kuliah makannya bisa lulus cepet kalo organisasi karena emang ia suka desain yah jadinya mungkin ikut buat sekalian ngelatih skill.”¹³³

Hal yang senada juga diungkapkan Ikbal menurutnya Eli merupakan pribadi yang pandai dalam *manage* waktu seperti yang diungkapkannya yaitu:

“Sangat bisa, ia adalah sosok yang bisa me-manage dirinya sendiri dengan baik, ia bisa membagi waktu karena sebelum masuk organisasi itu Eli lihat dulu apakah nantinya bakal mengganggu kuliahnya banyak pertimbangan lah salah satu yang Eli lakukan biar nantinya gak tabrakan itu dengan membuat jadwal antara kuliah sama organisasi.”¹³⁴

Lulu juga mengungkapkan saudara kembarnya Lili merupakan seseorang yang dapat membagi waktu antara kuliah dan organisasi, hal ini sesuai dengan pernyataannya yaitu:

“Iya bisa, kebetulan organisasinya tdk terlalu banyak yg diikuti jadi masih sangat bisa membagi waktu, Juga emang dari awal masuk kuliah juga fokusnya udah ke akademik sih mba.”¹³⁵

¹³² Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

¹³³ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹³⁴ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 17 Februari 2023

¹³⁵ Wawancara dilakukan pada hari Jum'at, 24 Februari 2023

Hal serupa juga diungkapkan Ririn menurutnya, Nindya adalah orang yang pandai dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi, seperti:

“Bisa, karena pernah pada kondisi dimana dia banyak tugas kuliah tetapi bertepatan dengan acara di organisasinya tetapi bisa menyelesaikannya. Nah jadi biasanya kalo sebelum acara organisasi itu dia sebisa mungkin buat penyelesaian tugas yang ada biasanya dia bergadang jadi kaya kejar satu malem gitu.”¹³⁶

Hal ini juga diungkapkan oleh Syifa bahwa Erna merupakan orang yang dapat membagi waktunya dengan baik hal ini dibuktikan dengan Erna yang jarang bolos dalam kuliahnya, hal ini sesuai dengan pernyataannya yaitu:

“Iya saya tau Erna masuk organisasi komunitas mitra remaja, setau saya dia bisa mengimbangi kuliah dan komunitasnya, karna setau saya jarang bolos kuliah malah sepertinya yang saya tau dia tidak pernah bolos kuliah karena prinsip erna dari awal juga ingin lulus cepet, jadi pasti sebisa mungkin dia ngatur waktu banget sih biar targetnya tuh tercapai.”¹³⁷

Dari pernyataan informan pendukung diatas dapat dijadikan bukti kuat bahwa informan utama penelitian ini adalah individu yang dapat membagi waktu antara kuliah dan organisasi dan tidak melupakan tanggung jawabnya yaitu kuliah.

b. Cara mempertanggung jawabkan atas hal yang telah diambil

Dalam poin ini informan mengungkapkan bahwa bagaimana dirinya mampu dalam mempertanggung jawabkan tindakan yang telah diambilnya, seperti yang diungkapkan oleh Adhitya yaitu dengan selalu melihat to poksi yang ada, seperti:

“Ya bagaimana saya tanggung jawab, saya selalu melihat dari to poksi kelompok, yang menjadi sekertaris dan bendahara apa sih tugasnya sekertaris dan apasih tugasnya bendahara, kesadaran itu kan akan muncul ketika orang itu faham to poksi nya faham tugasnya, faham wewenangnya jadi banyak orang yang kemudian tidak bisa bertanggung jawab atas apa yang dia lakukan karena dia tidak tau posisinya itu harus ngapain jadi ketika diberikan

¹³⁶ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹³⁷ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 Februari 2023

tugas kamu harus tau to poksi kamu apa akhirnya bisa memunculkan tanggung jawab.”¹³⁸

Dhika juga mengungkapkan hal senada bahwa harus fokus ke tujuan awal dan menyelesaikan kuliah S2, seperti yang diungkapkannya yaitu:

*“Ya tanggung jawabnya kalo sekarang aku harus nyelesain ini dan engga main-main lagi kaya dulu. Ya balik lagi fokus ke tujuan awal yang telah aku ambil, misal dalam eumm pemilihan itukan aku masuk S2 mikirin ya itu resiko tanggung jawabku ya harus menyelesaikan itu suruh siapa kuliah lagi kaya gitu.”*¹³⁹

Eli juga mengungkapkan hal yang hampir sama yaitu dengan mempertimbangkan hal yang dianggap penting dan utama serta melihat jangka panjang yang ada, seperti :

*Kembali lagi kepada diri kita dalam mempertimbangkan hal yang dianggap penting dan utama serta melihat jangka panjang yang ada. Melihat resiko juga kalau yang kita ambil itu baik atau buruk. Misalnya memanfaatkan waktu untuk kuliah dan organisasi diwaktu yang bersamaan.”*¹⁴⁰

Lili mengungkapkan hal berbeda, jika tidak bisa mengikuti organisasi dirinya akan memberikan kabar kepada divisi terkait, seperti pernyataanya yaitu:

*“Saya tuh pernah ada tugas dipondok dan tugas diorganisasi nah itu saya mementingkan di pondok yang menjadi tujuan saya, sedangkan kalo untuk kuliah dan organisasi saya itu cara bertanggung jawabnya dengan memberikan kabar dulu kepada teman saja misalnya dalam divisi retorika dakwah misalnya saya tidak dapat mengikuti kegiatan ini karena ada mata kuliah, tentunya mereka dapat memahami dong karena itu tujuan kita untuk kuliah dulu baru organisasi.”*¹⁴¹

Nindya mengungkapkan bahwa menurutnya kuliah dan organisasi adalah 2 hal yang sama pentingnya tetapi harus tetap ingat pada tujuan utama yaitu kuliah, seperti ungapannya yaitu:

“Sebenarnya dua-duanya tuh sangat penting yah karena itu kan udah pilihannya yah. Kaya aku daftar di HMJ BKI itu

¹³⁸ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

¹³⁹ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹⁴⁰ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹⁴¹ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

karena aku pengen biar tau gimana aku juga kuliah karena penting juga. Tapi kan kita kan tujuannya kuliah itu kan buat diselesaikan yah tugasnya, tujuan pertama kita juga untuk kuliah pokonya harus selesaikan tugas kuliah dulu trus baru ke kaya yang lain-lainnya itu kaya ekstranya kaya UKM dan lain-lain. Soalnya kan saudaraku pernah bilang ya intinya kan kalo dikampus tuh jangan kepasifan kalo keaktifan juga gk bagus jadi kaya apa-apanya tuh ketinggalan gitu”¹⁴²

Erna juga mengungkapkan hal yang senada dengan Nindya yaitu:

“Kalo misalkan diorganisasi itu memang sih pendidikan yang lebih utama gitukan dimana aku lihat dulu tuh kondisi komunitas tuh kaya gimana dan kondisi dikedua belah pihak itu di mata kuliah sama di eumm komunitasaku biasanya lihat dulu kondisinya kalo misalkan dikomunitas bener-bener engga ada yang bisa nge handle biasanya aku lihat absenku sih kalo misalkan dimata kuliah nya ini aku belum pernah bolos sama sekali dan hari itu hanya mata kuliah biasa engga ada ulangan lah atau prakteklah atau apa aku lari ke komunitas kalo cuma kaya pembelajaran biasa dan absen ku full aku beralih dulu ke komunitas yang lebih membutuhkan.”¹⁴³

Dari pernyataan informan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, harus mempertanggung jawabkan keputusan yang sudah diambil walaupun dirinya merupakan seorang aktivis tetapi tidak melupakan tugas utamanya yaitu kuliah dan selalu dapat membagi waktu antara keduanya.

Dan tanggung jawab informan utama penelitian ini dibuktikan dengan pernyataan informan pendukung yang mengungkapkan bahwa informan utama dapat mempertanggung jawabkan tugasnya dengan baik yaitu dengan cara mengerjakannya dengan tepat waktu, seperti pernyataan yang diungkapkan Iw, yaitu:

“Iya karena dia anak rajin, mungkin menurut dia tugas itu adalah tanggung jawabnya jadinya selalu mengerjakannya tepat waktu karena Adit punya skala prioritas itu apa yang

¹⁴² Wawancara dilakukan pada hari Senin, 13 Februari 2023

¹⁴³ Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 19 Februari 2023

*jadi tanggung jawabnya pasti dilakukan terlebih dahulu contohnya kaya tugas nya dia.*¹⁴⁴

Hal serupa juga diungkapkan Fanni, yaitu :

*”Tepat waktu, karena ia tau mana prioritas terlebih dahulu bahkan tidak menyepelkan baik hal kecil maupun hal besar dari awal kuliah juga emang ia udah keliatan rajin trus kalo dikelas serius gitu meskipun keliatannya kaya tidak meyakinkan dari tampilannya tapi aslinya rajin gak pernah bolos kuliah apalagi lupa ngerjain tugas meskipun kadang ada satu dua kali mepet deadline.*¹⁴⁵

Hal senada juga diungkapkan oleh Ikbal, yaitu :

*“Iya, menurut nya jika pekerjaannya sudah selesai tepat waktu ia bisa melakukan hal-hal yg lainnya, begitupun dengan tugasnya meskipun kadang suka mepet deadline tapi itu jarang banget sih mba.”*¹⁴⁶

Tidak berbeda jauh dengan yang diungkapkan Ikbal, Lulu juga mengungkapkan hal yang sama menurutnya saudaranya Lili adalah orang yang selalu mengerjakan tugasnya tepat waktu dan sesuai dengan deadline yang ada, hal ini sesuai dengan pernyataannya yaitu:

*“Kalo untuk tugas dia tepat waktu dan sesuai dengan deadline dan maximal. Effortnya tinggi kalo sudah mepet waktu pengumpulan tugas alasanya tugas adalah kewajibannya, jadi perlu diselesaikan tepat waktu kadang bisa tuh sampai begadang untuk ngerjain tugas atau skripsinya.”*¹⁴⁷

Ririn mengungkapkan hal yang berbeda, temannya Nindya akan mengerjakan tugas sesuai dengan mood. Hal ini sesuai dengan pernyataannya yaitu:

“Tidak selalu tepat waktu, dia akan mengerjakan tugas jika mood sudah baik Jadi indy tuh memang orangnya tidak selalu ngerjain tugas secara rajin gitu dalam artian gk yang kalo ada tugas hari ini langsung dikerjain saat itu juga engga, biasanya kalo dedaline nya minggu depan ya di hari sabtu atau minggu lah dia pasti ngerjain jadi balik

¹⁴⁴ Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2023

¹⁴⁵ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

¹⁴⁶ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 17 Februari 2023

¹⁴⁷ Wawancara dilakukan pada hari Jum’at, 24 Februari 2023

lagi ke moodnya dia, moodnya dia tuh kadang kalo lagi jelek di ajak makan enak atau jalan-jalan muter-muter sampai dia tenang happy itu pasti kaya tugas atau deadline apa pasti langsung dikerjain dan itu bener-bener kaya langsung selesai.”¹⁴⁸

Syifa mengungkapkan bahwa dirinya kurang mengetahui dalam hal mengerjakan tugas, hal ini sesuai dengan ungapannya yaitu:

“Untuk mengerjakan tugas tepat waktu saya juga kurang tau yaa, karna kan kita juga beda jurusan dan beda kamar walaupun satu pondok, karna kita juga tidak tiap hari dan tidak tiap saat bersama. Tapi dari yang saya lihat sih emang erna tuh anaknya rajin kalo di pondok kaya jama’ah dan ngajinya tuh rajin mungkin kalo tugas juga gitu mba sama.”¹⁴⁹

Dari hasil wawancara dengan informan pendukung diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari subjek dapat mengerjakan tugasnya dengan tepat waktu, meskipun hal yang berbeda diungkapkan oleh Ririn bahwa Nindya akan mengerjakan tugasnya jika sudah mood dan Syifa yang kurang mengetahui Erna mengerjakan tugas tepat waktu atau tidak dikarenakan Erna tidak selalu bersamanya setiap saat. Wawancara informan dalam mengambil keputusan sudah peneliti rangkum dalam table dibawah yaitu :

Tabel 4. 6

Tabel Mengontrol Keputusan

No	Nama	Kuliah dan Organisasi	Cara Mempertanggung Jawabkan Hal Yang Telah Diambil	Solusi Setiap Permasalahan
1.	Adhitya	Informan Adhitya mengungkapkan jika ada acara organisasi dan waktu kuliah bersamaan maka dirinya akan mengambil skala prioritas, hal yang wajib yang didahulukan yaitu	Informan adhitya mengungkapkan yaitu dengan melihat to poksi yang ada, apa yang menjadi tanggung tugas maka hal itu yang menjadi tanggung jawabnya	Jika menyangkut banyak orang maka akan melakukan mediasi, jika problem dengan diri sendiri dirinya akan minta maaf. Aditya mengungkapkan jika

¹⁴⁸ Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 15 Februari 2023

¹⁴⁹ Wawancara dilakukan pada hari Senin, 27 Februari 2023

		kuliah.		dirinya merupakan tipe orang yang lebih baik minta maaf daripada menyalah-nyalahkan orang.
2.	Dhika	Meskipun informan Dhika merupakan mahasiswa aktivis tetapi menurutnya lebih baik untuk mementingkan kuliah, karena pendidikan merupakan tujuan nomor satu untuk dirinya.	Menyelesaikan dan mempertanggung jawabkan hal yang sudah dimulai, seperti jika sekarang yaitu bersungguh-sungguh dalam kuliah S2	Dengan bertanya terlebih dahulu kepada orang yang lebih berpengalaman seperti keluarga ataupun teman. Jika solusi yang diperoleh logis dan tepat maka akan dijalankan.
3.	Eli	Dengan mengambil hal yang lebih penting dan utama jika kuliah tidak ada presentasi kelompok maka akan mengikuti organisasi.	Informan Eli mengungkapkan cara memperangung jawabkannya yaitu akan kembali lagi kepada dirinya dalam mempertimbangkan hal yang dianggap penting dan utama serta melihat jangka panjang yang ada.	Untuk solusi hanya ada satu atau dua sebagai planning saja. Contohnya: jika kuliah dan organisasi ada dalam satu waktu bersamaan bisa mengikuti setengah dari kegiatan itu.
4.	Lili	Menurut informan Lili dirinya akan mengambil kuliah karena tujuannya selain mondok juga kuliah dan untuk organisasi hanya untuk pendukung saja	Dengan mementingkan apa yang menjadi tujuan utama dan mengabari kepada divisi jika tidak dapat mengikuti kegiatan.	Lili mengungkapkan bahwa dirinya merupakan tipikal orang yang ketika ada masalah mencoba untuk menyelesaikan terlebih dahulu dan ketika tidak mampu baru akan melibatkan orang lain.
5.	Nindya	Menurut informan Nindya jika dirinya akan mendahulukan kuliah terlebih dahulu.	Menurut informan Nindya kuliah dan organisasi merupakan 2 hal yang penting dan jika tugas dalam kuliahnya sudah selesai maka boleh untuk berorganisasi.	Jika ada rapat dan tugas dalam waktu yang bersamaan maka tugasnya harus diselesaikan terlebih dahulu dan untuk organisasi bisa

				menyusul jika ada rapat.
6.	Erna	Informan Erna mengungkapkan tidak terlalu sulit dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi karena memang hanya satu komunitas yang dirinya ikuti.	Melihat kondisi antara komunitas dan organisasi, tetapi pendidikan merupakan hal yang paling utama jika memang dalam komunitas blmada yang nge <i>handle</i> dan kuliah blm ada absen yang bolong maka dirinya akan beralih ke komunitas.	Jika harus menghadiri undangan dari organisasi lain informan akan memilih untuk hadir dalam undangan tetapi dirinya mengungkapkan hal itu bukan untuk mengesampingkan pendidikan tetap nantinya melihat situasi dan kondisi yang ada.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi, maka selanjutnya akan dilakukan analisis terhadap hasil penelitian dalam bentuk deskriptif analisis untuk menjelaskan hasil penelitian. Peneliti akan menggambarkan dan menjelaskan hasil wawancara peneliti dengan informan yaitu tentang “*Self Control* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.” Analisis akan dilakukan dengan mengaitkan dan membedah hasil penelitian dengan teori yang relevan.

Jika ditelaah dari perspektif teori yang dikemukakan oleh Averill tentang aspek-aspek kontrol diri dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa aktivis dalam proses penyelesaian studi terdiri dari beberapa cara yang dilakukan. Sebagaimana dikemukakan Averill terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitif control*) dan yang terakhir yaitu mengatur keputusan (*decesional control*).¹⁵⁰ Berdasarkan penelitian ketiga aspek pengendalian diri mahasiswa aktivis dalam proses penyelesaian studi ditemukan sebagai berikut :

1. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau modifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku

¹⁵⁰ M. Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 29.

ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Berdasarkan hasil wawancara para mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi dalam mengontrol rasa malas dan mengendalikan segala perilakunya. Dalam mengatur pelaksanaan ini, informan mampu membawa dirinya untuk menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan rasa malas dengan cara menjadikan kata-kata penyemangat yang dijadikan wallpaper, melakukan olahraga dan mengatur pola hidup, ingat dengan target yang ada dan memaksakan diri untuk beranjak dari rasa malas itu. Informan juga memiliki pengendalian dibuktikan dengan dirinya yang mampu untuk lulus dalam waktu tujuh semester. Selanjutnya informan juga mampu mengatur stimulus yang datang kepada diri mereka ditunjukkan dengan mampu menahan diri agar tidak terlalu sering untuk nongkrong dan mampu untuk memprioritaskan hal-hal yang dianggap penting oleh informan seperti mengerjakan skripsi, mengerjakan tugas tepat waktu dan bertanggung jawab dengan kuliah.

Berdasarkan temuan hasil penelitian diatas, sesuai dengan teori Ajzen dan Fishbein dalam Welia Dwika Sari yang mengatakan kontrol perilaku merupakan perasaan seseorang mengenai mudah atau sulitnya mewujudkan suatu perilaku tertentu. Persepsi kontrol perilaku dapat berubah tergantung situasi dan jenis perilaku yang akan dilakukan. Selanjutnya dia mengatakan bahwa pusat kendali berkaitan dengan keyakinan seseorang yang relatif stabil dalam segala situasi. Pusat kendali tersebut berkaitan dengan keyakinan individu bahwa keberhasilannya dalam melakukan sesuatu tergantung pada usahanya sendiri.¹⁵¹ Teori ini sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seluruh informan yang peneliti amati yaitu mereka mampu mengontrol perilaku mereka sendiri atas situasi dan keinginannya sendiri untuk mencapai suatu keberhasilan yang mereka inginkan.

2. Kontrol Kognitif (*cognitif control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information*

¹⁵¹ Welia Dwika Sari, *Kontrol Diri Remaja Dalam Menghindari Perilaku Delinkuen Di Desa Pasar Seluma Kecamatan Seluma Selatan Kabupaten Seluma*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021, hlm 82.

gain) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi secara subjektif. Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

Adapun penemuan peneliti terhadap kontrol diri mahasiswa dalam menyelesaikan studinya yaitu informan mampu mengantisipasi peristiwa serta menafsirkan peristiwa atas kejadian yang ada disekeliling mereka. Hal ini ditunjukkan dengan cara informan dalam melakukan hal tersebut, seperti dapat mengetahui apa yang tidak disukai dalam lingkungan organisasi dan mengetahui cara menyikapi hal tersebut agar tidak berpengaruh terhadap dirinya. Selain itu juga para informan dapat melihat adanya manfaat dari peristiwa yang terjadi contohnya dari para mahasiswa aktivis yang menunda kuliahnya dan lebih mementingkan organisasinya. Kebanyakan dari informan menggunakan peristiwa tersebut untuk tidak dijadikan contoh dan tetap fokus terhadap kuliahnya, dan dari peristiwa tersebut informan mengambil manfaat yang ada seperti dalam hal membagi waktu, mencari pengalaman dan dijadikan pembuktian bahwa tidak semua mahasiswa yang mengikuti organisasi mengesampingkan hal akademik banyak juga mahasiswa tersebut yang dapat menyelesaikan kuliahnya bahkan lebih cepat. Hal tersebut dapat dilakukan apabila memiliki prinsip dan target yang kuat.

Sesuai dengan teori yang di katakan oleh Averill kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang di hadapi.¹⁵² Teori ini sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seluruh informan yang telah disebutkan oleh informan pendukung bahwa cara informan dalam mengontrol dirinya adalah hal yang dapat dijadikan contoh dan pernyataan ini terlampir dalam hasil penelitian.

3. Mengontrol Keputusan (*decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini

¹⁵² M.Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 30.

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.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa yang dijadikan informan mampu mengontrol keputusan mereka. Hal tersebut terbukti dari kuliah dan organisasi mereka dapat membagi waktu antara keduanya dengan cara mengerjakan tugas dan mengumpulkan dengan tepat waktu dan mempertanggung jawabkan hal yang telah mereka ambil dengan mampu untuk lulus dalam waktu tujuh semester serta mampu untuk menemukan solusi dalam setiap permasalahan yang ada dan yakin terhadap diri sendiri, teman dan keluarga.

Sesuai dengan teori yang di kemukakan Averill bahwa mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.¹⁵³ Dalam hal ini teori ini sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seluruh informan bahwa mengontrol keputusan akan sangat berpengaruh dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan dan tindakan yang akan mereka lakukan.

¹⁵³ M.Nur Gufron & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm 31.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada 3 aspek kontrol diri yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mampu dalam menjalankan tiga aspek tersebut karena informan memiliki kontrol yang baik. Hal ini dibuktikan dengan informan yang mampu menyelesaikan studinya dalam waktu 7 semester. Selain itu kontrol informan dalam mengelola waktu antara kuliah dan organisasi tergolong baik, informan tidak melupakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dan dapat mempertanggung jawabkan keputusan yang sudah diambil sebagai mahasiswa yang masuk dalam suatu organisasi. Meskipun dalam lingkungan organisasi masih ada mahasiswa yang menunda dan mengesampingkan kuliahnya, hal itu bukanlah suatu hambatan untuk informan sebagai mahasiswa yang masuk dalam suatu organisasi dalam proses studinya.

Upaya yang dilakukan melalui kontrol perilaku yaitu dengan memaksakan diri dalam melawan rasa malas yang ada, mengetahui apa penyebab dan cara pengendalian diri yang dilakukan. Selain rasa malas, informan juga mengetahui bagaimana cara mengendalikan diri atas segala perilakunya yaitu dengan cara yakin terhadap dirinya sendiri dalam melaksanakan segala sesuatu dan selalu menyerap kata-kata positif yang ada disekitarnya. Selanjutnya melalui kontrol kognitif, dengan menjadikan peristiwa yang ada agar dapat terhindar dari perilaku yang menyimpang dengan cara mengambil manfaat dari peristiwa tersebut dan menggunakannya untuk memperbaiki diri.

Kemudian upaya yang dilakukan melalui kontrol keputusan dengan cara mempertanggung jawabkan tindakan yang telah diambil dan mempunyai solusi atas setiap permasalahan dan para informan selalu dapat

menyelaraskan antara kuliah dan organisasinya. Menariknya dalam penelitian ini ditemukan fakta bahwa informan penelitian menjadi pemicu untuk cepat lulus bagi yang lain.

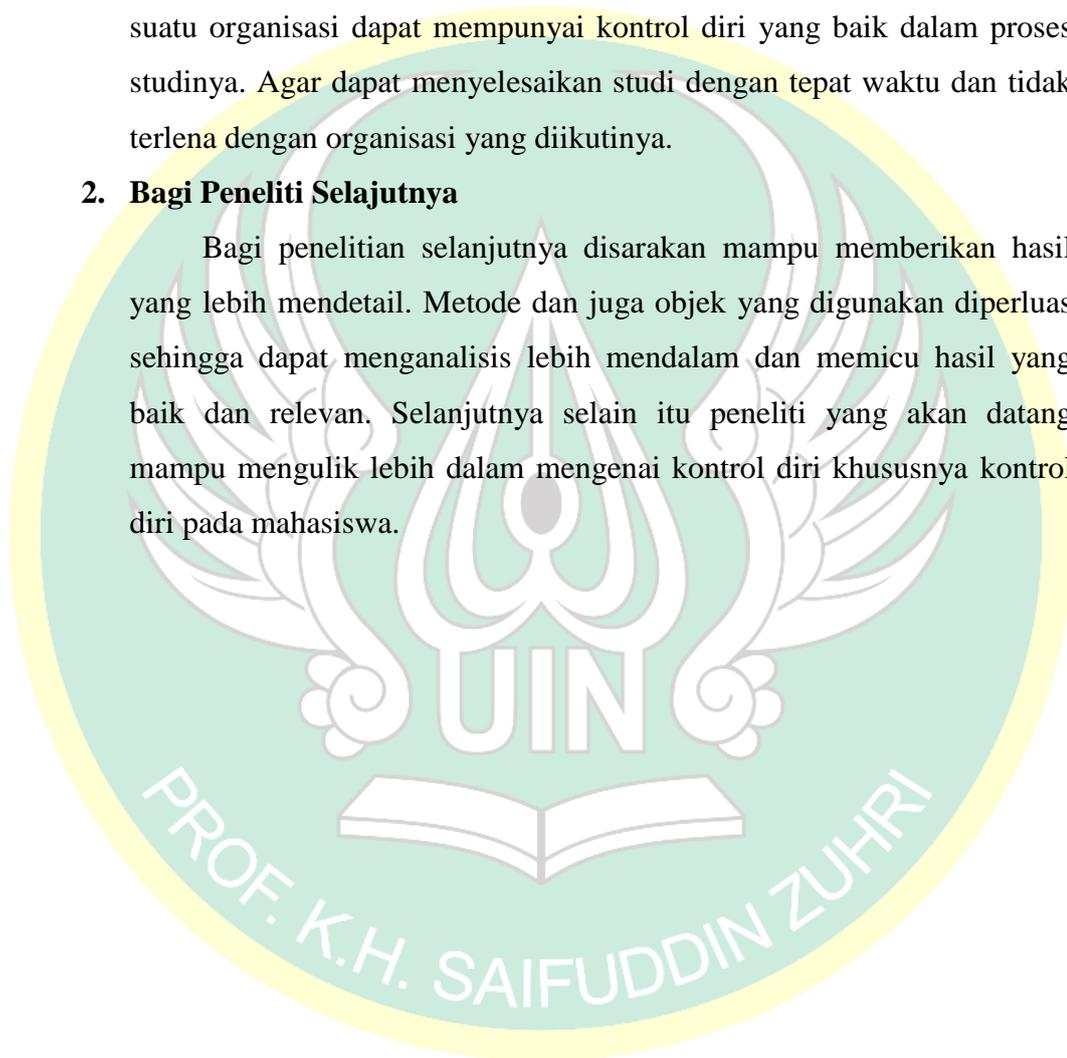
B. Saran

1. Bagi Informan

Dari penelitian ini diharapkan para mahasiswa yang mengikuti suatu organisasi dapat mempunyai kontrol diri yang baik dalam proses studinya. Agar dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu dan tidak terlena dengan organisasi yang diikutinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan mampu memberikan hasil yang lebih mendetail. Metode dan juga objek yang digunakan diperluas sehingga dapat menganalisis lebih mendalam dan memicu hasil yang baik dan relevan. Selanjutnya selain itu peneliti yang akan datang mampu mengulik lebih dalam mengenai kontrol diri khususnya kontrol diri pada mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Acocela, J.R & Colhoun, J.F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko R.S)*. Semarang : IKIP Press.
- Afifudin. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Aini, Aliyah Noor, dkk. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *jurnal Psikologi Pitutur*. Vol 1 No 2.
- Arikunto, Suharsini. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asihwardji, Danuyasa. (1996). *Ensiklopedia Psikologi*. Jakarta: Arcan.
- Azalia, Noven. (2019). Muswardi Rosra dan Redi Eka Andriyanto. *Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016*.
- Chaplin, James P. (1999). *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ciptaningtyas, Galih. (2019). *Pengaruh Aktivis Organisasi Intra Kampus Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. UIN Syarif Hidayatullah.
- Fadillah, Galih Fajar. (2013). *Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Ferarri, dan R.Wulan. (2000). Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fitriah dan Muh. Lutfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian Penelitian Kualitatif Tindakan Kelas dan Satudi kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ghufron, M. N. dan Risnawita R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

- Gufron, M.N. dan Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hamid, Rusdiana. (2015). *Penyebab keterlambatan mahasiswa menyelesaikan studi S1 di IAIN Antasari Banjarmasin*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. IAIN Antasari Banjarmasin.
- Hasanah, Atika Nurul. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikoborneo*. Vol 5 No 3.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Islam, Azzahra Fikrul. (2018). *Peran Organisasi Kemahasiswaan Dalam Mengembangkan Potensi Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Makasar*. Skripsi. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makasar.
- Khaerunisah. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Mataram*. Skripsi. Mataram: Fakultas Tarbiyah dan keguruan. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Konasih. (2016). Peran Organisasi Kemahasiswaan dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan ilmu sosial*. Vol 25 No 2.
- Laili, Rofikoh. (2018). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi Universitas Negeri Jakarta.
- Majid, Akhlis Nurul. (2017). *Hubungan Antara kontrol diri (self Control) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa FTIK Jurusan PAI angkatan 2012 IAIN Salatiga*. Skripsi. Salatiga : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). IAIN Salatiga.

- Marsela, Ramadona Dwi dan Mamat Supriatna. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol 3 No 2.
- Mayasari, Lylia. (2017). *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mufidah, Lilik. (2008). *Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Perilaku Seks Pranikah Siswa SMKN 2 Di Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Malik Malang.
- Musdalifah, Khusnawatul dan Novi Ilham Madhuri. (2019). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*. Vol. 9. No.2. November.
- Oviyanti, Fitri. (2016). Peran Organisasi Kemahasiswaan Intra Kampus Dalam Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal Mahasiswa. *Journal of Islamic education management*. UIN Raden Fatah. Vol 2 No 1.
- Rahmawati, Lina. (2012). *Strategi Penanaman Nilai Pendidikan Karakter anak pada anak di SD IT Az-Zahra Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raihana, Salma. (2021). *Presentasi Diri dan Motivasi Berhijab pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*. Skripsi: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Saragih, Jesica Handayanita dan Tience Debora Valentina. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Kemahasiswaan Di Lingkungan Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 2 No. 2.
- Sari, Okta Sulista. (2018). *Faktor Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Bengkulu*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. IAIN Bengkulu.

- Silfiyah, Khoirotus. (2014). *Hubungan Antara Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang : Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Siyanto, Sandu dan Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinas (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulastri, Sri dkk. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Mahasiswa UIN Alauddin Makassar Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Idaarah*. Vol 3 No 1.
- Tohirin. (2013). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.





PEDOMAN WAWANCARA INFORMAN

Nama : Arini Uluman Nafiah

Judul : *Self Control* Dalam Proses Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Aktifis
BKI yang Lulus Semester Tujuh Angkatan 2018

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item
Kontrol Diri	Kontrol Perilaku	Kemampuan Mengontrol Perilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya? 2. Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi? 3. Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? 4. Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?
		Kemampuan Mengontrol Stimulus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada ? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah 2. Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang 3. Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?
	Kontrol Kognitif	Kemampuan menyikapi peristiwa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang

			<p>didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?</p> <p>2. Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?</p>
		Kemampuan menafsirkan peristiwa	<p>1. Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?</p> <p>2. Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?</p> <p>3. Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?</p>
	Mengontrol Keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	<p>1. Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?</p> <p>2. Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?</p> <p>3. Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?</p>

HASIL WAWANCARA RISET PENELITIAN SKRIPSI
SELF CONTROL DALAM PROSES PENYELESAIAN STUDI
PADA MAHASISWA AKTIVIS BKI YANG LULUS SEMESTER TUJUH
ANGKATAN 2018

A. Subjek Penelitian

1. Informan Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Kalo merasa malas pernah, biasanya malas itu jika dalam kondisi-kondisi suntuk, ya udah cape gitu meskipun mau ngapa-ngapain udah males. Cuma kalo misal merasa malas itu aku flashback bayangin betapa susahnyanya untuk kuliah kemudian berfikir bahwa kalo engga selesai kuliah itu mau kerja apa gitu loh.

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

Hal yang menyebabkan malas misalnya ada teman yang ngajak main ataukah mungkin tugas yang terlalu banyak ataupun bisa saja kendala ekonomi juga bisa menyebabkan malas.

- 3) Bagaimana cara saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Mengendalikannya itu tadi seperti yang saya bilang, misal berfikir lagi bahwa kalo gak selesai kuliah mau jadi apa gitu loh wong yang namanya selesai kuliah pun belum menjadi jaminan kalau bakalan sukses kedepannya. Selain itu juga dihp ku tuh mba ya ada bisa dikatakan ada wallpaper ada kata-kata di dalam hp ku tuh dan disetiap kata kalo misalnya aku buka hp itu keluar kata-kata itu dan itu buat semangat. Kemudian yang kedua aku itu dikamar punya list cita-citaku misal 2030 akan menjadi seperti ini 2035 akan menjadi seperti ini dan itu aku tempel didalam tembok jadinya ketika aku sedang males dan melihat itu aku jadi semangat. Dan misalkan aku lagi males tuh aku melakukan olahraga meskipun itu aku males aku paksakan diri aku mau bergerak. Tetapi yang paling sering aku lakukan yaitu aku menempel cita-cita dan menggunakan kata-kata untuk dijadikan wallpaper biar semangat kaya gitu.

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Iyah untuk pengendalian self control itu ada yang terkendali dan ada yang tidak bisa terkendali misal ada saatnya aku menjadi emosi ya

karena manusia kan biasanya mempunyai mood dan ada kejadian yang membuat aku gk suka akhirnya emosinya tidak terkendali dan lepas plong akhirnya aku emosi, tapi bagaimana ketika aku menghadapi hal yang seperti ini aku misalnya engga suka aku lebih baik menjauh dari hal itu dan menghindar, atau bisa dengan melihat sosok orang itu dengan yang berbeda. Bahwa aku misal melihat kamu orang yang malesin ngeselin trus ya engga asik lah orangnya tapi aku tuh melihat sisi lain dari kamu orang yang pintar dan sholehah. nah aku adalah tipe orang yang engga suka dengan namanya permusuhan dan aku tuh engga suka kalo nanti ketemu dengan dia menjadi rikuh da nada rasa canggung aku tuh engga suka mba. Tapi bagaimana kalo ada yang aku tidak suka dari dia dan aku merubah hal itu menjadi positif dari orang yang negative. Dan aku selalu merubah persepsi orang yang negative dengan positif.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada ? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah
Aku sebenarnya tipe orang yang engga enakan loh, kaya misalnya yah ada orang yang minta sesuatu “dit ajarin skripsi dong, ajarin tesis dong ajarin disertasi dong” misalnya yah kemudian aku menolak hal itu tuh aku rikuh itu termasuknya gini itu termasuk kelemahanku karena aku tidak bisa mengatakan tidak aku selalu mengatakan iya,iya,iya. Justru perbuatan baik aku tuh kadang bisa katakana itu dalam istilah psikologi itu dengan positifity toxic apa namanya perbuatan yang sudah aku lakukan malah justru berakibat buruk pada diriku sendiri, apa-apa disanggupi akhirnya lembur-lembur dan sakit. Kadang aku orang yang tidak suka menolak sedikit-sedikit trima apa-apa trima walaupun itu buruk buat aku tapi disisilain aku engga enakan sama orang jadi self control dalam menerima hal-hal positif itu tidak terkontrol jadinya kondisi fisiknya itu tidak terjaga. tapi kadang saya berfikir begini saya lebih suka melihat orang lain bahagia gitu loh walaupun saya kepuntal-puntal dan lain sebagainya yang penting orang lain bahagia.
- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang
Kalo lagi bimbang itu cara mengontrolnya yaitu saya tuh punya sahabat mba, saya punya sahabat dan saya tipikal orang yang terbuka dengan sahabat saya jadi ketika bimbang saya tanya temen saya “menurut kamu gimana, aku punya pemikiran kaya gini nih” jadi ada orang yang

ada disamping aku gitu ntah itu sahabat atau teman pasti selalu aku mintain pendapat. Dan aku juga melakukan sholat istikharah.

- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?

Iyah, kalo aku membuat skala prioritas jadi kalo misalnya ini lebih penting ya aku pentingkan dulu. Misalnya saya disini mengajar dan itu sudah kewajiban saya tapi disisi lain misalnya temen saya wisuda atau abis ada ujian munaqosah nah ketika ada hal-hal yang begitu ya aku lebih mementingkan ngajar karena itu udah jadi kewajiban aku dan kalo dateng keujian munaqosah itu saya akan mengapresiasi saja ketika ada temen wisuda dan itu tidak wajib hukumnya. Jadi ketika ada 2 hal yang berbarengan ya saya lihat posisi saya yang lebih dibutuhkan apa.

- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?

Iya kalo misal dilingkungan organisasi, yang saya gak suka adalah senioritas. Tapi disini lain hal positif seperti adanya relasi, punya koneksi diluar dari lingkungan organisasi itu kemudian melatih skill seperti public speaking, kemudian management itu positif banget. Tapi disisi lain ya, ada orang yang kurang saya sukai itu tadi, misalnya banyak mahasiswa yang dia rela meninggalkan kuliahnya demi mementingkan organisasinya, itu hal yang saya kurang suka. Kemudian ada senioritas itu yang saya gak suka.

- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?

Ya kalo misal cara menyikapinya ya, saya misal mengambil hal positif dari hal negatif itu. Jadi saya juga menjaga diri saya sendiri sih biar tidak terpengaruh oleh lingkungan-lingkungan tersebut yang nantinya bisa berpengaruh terhadap diri saya sendiri, jadi saya bisa memfilter bisa membatasi mana yang harus saya lakukan dan mana yang tidak harus saya lakukan.

- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?

Ya memang realita terkait banyak mahasiswa yang akhirnya mementingkan organisasi yang akhirnya kuliahnya terbengkalai jadi memang banyak mahasiswa yang seperti itu. Jadi mungkin dia ingin mengejar skill yang oke tapi dia melupakan kewajiban dimana organisasi atau UKM gitu kan hanya sunnah yang akhirnya dia

melupakan kewajiban jadi orang yang seperti itu dia tidak bisa menyusun skala prioritas dia sendiri mana yang harus diutamakan mana yang harus jadi tambahan atau sampingan.

- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?

Iya saya melihat manfaatnya, dengan saya bisa kuliah dan selesai lebih cepat.

- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Ya untuk memperbaiki diri saya sendiri kedepannya ya dengan saya membuat schedule, saya membuat skala prioritas begitu.

- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?

Iyah, tadi saya bilang saya selalu ambil skala prioritas. Apa yang kemudian didalam dua hal saya posisinya menjadi apa misalnya satunya ketua panitia dan satunya menjadi humas. Nah ya saya akan mengambil ketua panitia karena apa ketua panitia kan posisinya apa namanya dibutuhkan oleh semua orang dan ketika saya meninggalkan itu ya acaranya tidak kondusif jadi saya selalu melihat skala prioritas. Nah ketika ada kuliah dan organisasi saya akan memilih kuliah karena apa menuntut ilmu adalah sebuah kewajiban ditimbang organisasi yang bunyinya sunnah, nah saya sekarang sedang menjalani kuliah S2 dan disandingkan dengan kewajiban ada kegiatan HMJ nah ya saya milih kuliah karena tujuan awal kuliah ya untuk menuntut ilmu. Karena ikut HMJ ikut UKM itu hanya sebagai penunjang saja.

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Ya bagaimana saya tanggung jawab, saya selalu melihat dari to poksi kelompok, yang menjadi sekertaris dan bendahara apa sih tugasnya sekertaris dan apasih tugasnya bendahara, kesadaran itu kan akan muncul ketika orang itu faham to poksi nya faham tugasnya, faham wewenangnya jadi banyak orang yang kemudian tidak bisa bertanggung jawab atas apa yang dia lakukan karena dia tidak tau posisinya itu harus ngapain jadi ketika diberikan tugas kamu harus tau to poksi kamu apa akhirnya bisa memunculkan tanggung jawab.

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?

Kalo solusi, misal menyangkut banyak orang saya akan melakukan mediasi trus kemudian disisi lain kalo ada problem sama diri sendiri

saya minta maaf, saya tipe orang yang mending saya minta maaf daripada menyalah-nyalahkan orang. Karena apa mba saya tipe orang yang tidak suka memperpanjang masalah, saya tipe orang yang tidak suka masalah dan saya selalu ada treatment atau jalan keluar atas masalah saya kaya gitu mba.

2. Informan Dhika Zulkarnain Wibisono

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Pernah, Apalagi ketika kuliah pagi dan selain malas dalam hal itu saya juga malas dalam melakukan sesuatu kaya olahraga, ngerjain tugas. Sebenarnya itu tuh males, tapi karena pas itu lagi covid yah dan gak ngapa-ngapain dirumah terus gatau tiba-tiba semangat itu muncul gitu. Nah akhirnya bisa diet, trus kuliah bisa diselesaikan dengan cepat dan hidup sehat lagi seperti itu.

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

Ngerjain skripsi sih, trus pas itu juga posisinya covid jadinya banyak waktu luang gitu karena kebanyakan santai-santai jadinya sering nunda-nunda waktu ngerjain tugas.

- 3) Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Intropeksi diri sendiri kaya emang males tuh kaya kebanyakan rebahan trus kaya makin males gitu, jadi males ngapa-ngapain. Nah akhirnya terpicu lah itu sering olahraga bangun selalu pagi tadinya mah bangun siang, atur pola hidup lah intinya jadinya kesannya beres semua gitu. Berarti semuanya berawal dari diri yang sehat dan pola hidup yang baik lah intinya.

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Engga juga, kadang ya beberapa misal kalo emang lagi males ya.. yaudah tiduran scroll tik-tok gitu, atau main game. Nah untuk menghentikan itunya trus kaya gitu sampai bosan kalo udah cape sendiri kadang ya aku keluar trus beli minuman maksudnya ke coffe shop gitu ngerjain, kaya gitu kalo waktu ku banyak. Kadang kalo lagi males trus udah cape nih malesnya karena udah masuk jam kerja atau udah masuk jam kuliah.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah

Kalo untuk ke tugas, aku kalo nongkrong enggak akan ngerjain tugas meskipun diniati kaya gitu yah, aku ngendaliannya ngerjain pas aku sendiri. Kalopun iya diajak nongkrong, misal nih temen-temen ngajak nongkrong “ayo nugas” diluar ya aku ikut aku bawa segala peralatan nugas tapi pas nyampe sana aku enggak nugas karena merasa enggak nyaman gitu. Nah trus gantinya kan ada apa yah ada pengganti di waktu sendiri aku akan ngerjain tugas itu sebisanya aku, selesainya dan sebisanya aku. Karena kan biasanya tugas ada estimasi waktunya kadang ya kalo emang mepet banget harus selesai hari itu juga.

- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang
Kalo aku sih yaa, kalo enggak nolak ya bilang alesan lain dan pasti aku tolak kalo emang situasinya engga memungkinkan.
- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?
Memprioritaskan hal yang penting yaa nomor satu kan itu contoh aja akhir-akhir ini kan aku udah berhenti part time karena kuliahku semakin padat dan tugas pun dianggap berat-berat. Iyah, aku memilih untuk berhenti part time itu untuk memprioritaskan kuliahku yang menurutku itu paling penting atau contoh lainnya misal disini kan ada kakak ku di jogja trus temen-temenku ngajak main ya aku bilang “aku enggak bisa” karena bagaimanapun kakak ku keluarga sendiri lagi butuh bantuanku gitu. Ya intinya harus pinter-pinter taulah mana yang prioritas mana yang bukan.
- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?
Ada hal negatif yaitu harus banyak meluangkan waktu dan hal itu sering membuat waktu terbuang belum lagi jika sewaktu rapat ada orang yang ngaret.
- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?
Sesekali berani menolak dan tidak mengikuti kegiatan rapat untuk kuliah dan mengerjakan tugas.
- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?

Masa sukses orang itu berbeda mungkin dia yg lebih mementingkan organisasi lebih nyaman dan menurutnya mendapat banyak pelajaran dan ilmu ketimbang di perkuliahan jadi ya tidak apa-apa.

- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?

Manfaatnya pasti ada salah satunya jadi dapat menjalin relasi selain itu juga dapat belajar bagaimana membagi waktu dan masih banyak lagi.

- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Memanfaatkan lingkungan dengan membikin suatu tulisan baik skripsi, jurnal, dan lainnya dengan kejadian dan latar belakang dari organisasi.

- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?

Eumm kalo organisasi sih aku enggak sekarang yah tapi dulu, dulu itu menurutku dan sekarang lebih baik ngutamain kuliah karena tujuan kamu untuk kuliah tuh mau berorganisasi atau cari ilmu gitu. Eumm balik lagi ke tujuan awal kita kalo dari awal itu tujuannya kuliah untuk nyari relasi gitu yah ya lakukan itu tergantung tujuan masing-masing kalo aku mah tujuan nomor satunya untuk pendidikan ya aku lakuin nomor satu itu.

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Ya tanggung jawabnya kalo sekarang aku harus nyelesain ini dan engga main-main lagi kaya dulu. Ya balik lagi fokus ke tujuan awal yang telah aku ambil, misal dalam eumm pemilihan itukan aku masuk S2 mikirin ya itu resiko tanggung jawabku ya harus menyelesaikan itu suruh siapa kuliah lagi kaya gitu.

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?

Eumm, terkadang ada tapi kalo aku lagi buntu, aku coba tanya yang lebih berpengalaman kalo engga temen ya orang tua keluarga kaya gitu, walaupun iya bingung sama solusi yang akan aku ambil pada ketiga orang tersebut mau temen keluarga atau orang tua, salah satunya pasti aku tanyain. Berarti solusi yang diambilnya yaitu menanyakan pada temen keluarga atau orang tua dan itu tuh engga yang ditelan mentah-mentah juga misal saran dari temen atau dari

keluarga nah ini dipikirin lagi apakah solusi itu yang tepat?kalo emang logis dan tepat ya udah jalanin.

3. Informan Eli Ernawati

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Setiap orang pasti pernah malas termasuk saya, alasannya adalah terlalu banyak waktu istirahat dan mengabaikan pekerjaan atau menunda-nunda pekerjaan (nanti aja deh, belum deadline atau masih banyak waktu)

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

Terlalu banyak menunda-nunda penulisan skripsi dan bimbingan.

- 3) Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Pengendalian diri yang saya lakukan adalah denga memaksakan diri untuk beranjak dari rasa malas itu sendiri, memperbaiki mood dulu sebelum mengerjakan skripsi, diam di dalam kamar ketika merasa perasannya kurang baik/malas untuk belajar, Tidak melampiaskan amarah ketika tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan (tantrum).

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Memaksakan diri saya, berawal dari internal dulu niatkan dulu nih dalam diri kita. Baru kita lakukan. Dan mengingat memory harus bangkit dari rasa malas itu karena kalau kita malas tugas kuliah tidak akan selesai dan lulus tetap waktu.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada ? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah

Dengan cara mengontrol diri kita agar mampu memahami situasi dan kondisi yang ada. Iya lebih kemenolak ajakan dari teman.

- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang

Mencari alasan agar tetap berada di kos an, seperti: banyak tugas, ada keperluan dll. Sebisa mungkin mencari alasan. Jika temannya sudah akrab bisa saja kita memberitahukan teman kita bahwa kita sedang tidak ada uang.

- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?

Membuat list kebutuhan selama sebulan, memilah mana yang utama dari pada yang lain. Dan melihat fungsi serta jangka panjang dari apa yang akan kita beli.

- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?
Ada hal positif lain mba seperti berbagi informasi dan pengetahuan dengan anggota lain dan bisa mempunyai mentor dalam penyusunan skripsi. Selain hal positif pasti ada yang tidak saya sukai dalam sebuah organisasi yaitu masih ada beberapa mahasiswa yang terlalu aktif organisasi sehingga menyepelkan skripsinya.
- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?
Bersikap biasa saja atau masa bodo, yang penting tidak mengganggu. Contohnya jika nongkrong dalam hal pembahasan rapat atau keorganisasian itu saya ikut, tapi diluar itu saja tidak ikut.
- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?
Mementingkan kepentingan yang lebih urgent dulu dan memanfaatkan izin perkuliahan untuk kepentingan organisasi. Serta manajemen waktu dengan sebaik mungkin.
- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?
Ya ada dari situ saya belajar banyak hal sih mba kaya bagaimana caranya saya bisa mengelola waktu khususnya dalam mengerjakan skripsi, jadi rajin bimbingan dan hasilnya saya bisa lulus dengan waktu yang cepat.
- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?
Mentargetkan segala sesuatunya dengan detail dan baik. Seperti bikin list atau jadwal rutin.
- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?
Mengambil hal yang lebih penting dan utama. Semisal, jam kuliah nya tidak ada persentasi kelompok saya, jadi saya bisa mengikuti kegiatan organisasi. Karena dalam perkuliahan kan ada 3x jatah mahasiswa

untuk bisa izin. Memanfaatkan jatah izin itu dalam mengikuti organisasi.

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Kembali lagi kepada diri kita dalam mempertimbangkan hal yang dianggap penting dan utama serta melihat jangka panjang yang ada. Melihat resiko juga kalau yang kita ambil itu baik atau buruk. Misalnya memanfaatkan waktu untuk kuliah dan organisasi diwaktu yang bersamaan.

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?

Untuk solusi hanya ada satu atau dua sebagai planning saja. Contohnya: jika kuliah dan organisasi ada dalam satu waktu bersamaan bisa mengikuti setengah dari kegiatan itu.

4. Informan Lili Lutfiah Ahmad

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Oh pernah kalo males, manusiawi sih yah mba kalo males. Kalo males ya sering dan itu pas lagi ngerjain skripsi juga sering dalam segala hal misalnya sekarang juga sering. Ya alasannya kalo malas gak ada alasannya sih yah mba hihi ya priwe. Malas itu ya karena misalnya saya tuh lagi SMP gitu misalnya ngajar kesana kan membutuhkan waktu setengah jam juga menggunkan motor saya pernah merasakan malas ketika kok suasana disana itu lagi tidak pro ke kita kan memang anak-anak masih labih dan harusnya kita sebagai guru BK bisa menjadi sahabat untuk mereka dan trus kita juga dituntut untuk tidak baper ketika nanti ketemu sama anak-anak kaya gitu Cuma kan susah yah mba, nek perempuan cara saya juga lebihnya ada perkataan apa-apa dimasukin ke hati, ya malesnya selain suasana disana juga lagi kurang pro lalu nanti situasi ditempat saya lagi hujan juga itu salah satu dari males kaya gitu sih mba.

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

Duduanya mba, jadi dari luar ya dari dalam kalo tadi dari luar ya misal tadi ada faktor cuaca dan itu bisa menimbulkan males untuk melakukan sesuatu. Trus dari diri sendiri juga karena memang dari diri sendiri itu kurang greget kurang semangat itu bisa menyebabkan malas, kalo menurut saya kaya gitu mba.

- 3) Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Mengendalikan diri jadi ketika saya ingat dengan salah satu target saya, insyaallah saya bisa mengendalikan “aja males aja males” gitu ingat target. Nah trus yang kedua misalnya ada motivator atau orang-orang yang memberi motivasi kepada kita itupun bisa jadi penyemangat mungkin dari lingkungan, atau orang-orang disekitar atau bisa jadi ketika kita memiliki saudara kaya saya kan memiliki saudara kembar itu juga menjadi salah satu penyemangat ketika mungkin saya lagi malas, oh iya saya harus seperti ini seperti ini kaya gitu kan bisa menjadi motivator seperti itu mba.

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Kalo mengendalikan semua perilaku sih saya berusaha sih yah mba, belum bisa sepenuhnya misalnya lagi malas itu juga cara mengendalikannya misalkan tadi pakai inget dengan target-target kita lalu ada motivator bisa menjadi pendukung kita cuma kalo mengendalikannya itu kalo 100% saya belum bisa, jadi sedang berusaha untuk mengendalikan emosi atau apapun terkait dengan yang ada didalam diri kita mbok itu ego, id ataupun super ego. Makannya ketika nanti kita berusaha trus hasilnya kok belum maksimal mungkin kita kan harus tetap berusaha.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah

Oh ya, kebetulan sih yah mba saya itu orangnya eumm dulu tuh belum suka nongkrong. Jadi saya nongkrong itu suka ketika dengan orang-orang yang dekat dengan saya nah kalo itu suka tetapi kalo dengan orang-orang yang belum dekat banget itu belum pas kuliah. Cara mengendalikannya karena dulu saya itu lebih ingat target, dan targetnya saya tuh inginnya lulus di semester 7 tadi nah bagaimana caranya saya bisa mengendalikan itu semua nanti ketika saya pulang pondok bisa mengerjakan skripsi itu tanpa terganggu adanya jalan-jalanlah trus inilah kaya gitu. Trus selain itu lingkungan pondok juga memberikan dukungan kaya gitu mba, jadi kalo dipondok kan ada aturan-aturannya ketika kita nongkrong-nongkrong juga kan ada batas-batasannya, jadinya itu saya lebih fokus ke mondok sama kuliah trus ketika nanti diajak nongkrong sama temen-temenya pun itu ya memang saya tidak pengen kaya gitu mba, lebih nyaman di dua tempat itu saja dipondok dan kuliah.

- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang

Ketika bimbang eumm yang pertama kita tentunya kita harus bisa meyakinkan diri kita dulu, yakin jadi nanti kan kita bimbang tuh terhadap sesuatu bagaimana tuh kita harus bersikap yakin kaya gitu. Dari dulu sih saya tanamknkan pokonya apa-apa yang saya lakukan dan yakin insyaallah akan berhasil kaya gitu. Itu ada mungkin jadi salah-satu prinsip saya, jadi yang pertama tuh yakin dulu trus misalnya bimbang tentunya kita membutuhkan orang tua. Orang tua itukan eumm bisa menjadi teman curhat kita dan ketika bimbang kita bisa musyawarah dengan orang sekitar keluarga, dan kalo saya dari pihak pondok itu ada dari kiyai nya saya kaya gitu mba. Dan kalo bimbang dan sudah musyawarah karena tadi kita tanamkan rasa yakin disitu juga kalo bimbang ya berdo'a dibarengi dengan usaha-usaha. Karena kita tau yang memberikan masalah itu Allah maka kita dekati dulu Allah dan baru kita tanamkan yakin bahwa Allah akan memberikan kemudahan untuk mengatasi rasa bimbang kita.

- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?

Jadi saya menjadikan nomor satu hal yang penting dalam hidup saya kaya gitu karena memang dari satu dan lain hal itu bisa menjadi hambatan bagi kita. Bagaimana caranya yah kita memprioritaskan nah dengan kita mengerjakan terlebih dahulu kaya skripsi itu ketika nanti memprioritaskan skripsi ya itu dikerjakan terlebih dahulu selain mata kuliah kita seriusi lalu kita sambil berjuang didalam skripsi disitu kita berjuang menuntaskannya dengan cara kalo saya dulu sering bergadang dan mencari waktu yang memang itu bisa kita fokus didalam mengerjakan tugas-tugas persekripsian karena kalo dipondok kan memang suasananya rame banget nah bagaimana caranya saya menggunakan waktu yang diatas jam 12 yang memang udah sepi dan beralih ketempat yang sepi gitu tidak didalam ruang kamar dan ruang yang banyak orang. Memprioritaskan dengan cara mencari tempat-tempat yang memang nyaman buat saya.

- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?

Hal yang kurang saya sukai yaitu mahasiswa yang tidak bertanggung jawab seperti tidak terlihat lagi ketika sudah mulai pertengahan periode.

- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?

Kalo dari diri saya sih tetap memaksakan dan bertahan sampai akhir dalam organisasi yang saya ikuti, meskipun banyak kesibukan lain juga. Tapi organisasi itu sudah menjadi pilihan saya jadi mau tidak mau ya saya juga harus bertanggung jawab dengan apa yang sudah saya pilih.

- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?

Kalo menurut saya eumm tindakan seperti itu kurang bagus yah terkait dengan adanya organisasi itu kan sebagai penunjang ataupun cara kita bermasyarakat nantinya kalo memang itu bisa didapatkan lewat perkuliahan misalnya kenapa kita harus meninggalkan kewajiban kita untuk kuliah atau menunda-nunda sesuatu yang penting jauh lebih penting kaya gitu, menunda kuliah hanya untuk mengikuti organisasi kalo memang orang tersebut atau anak-anak yang aktif telat dalam melanjutkan menulis skripsinya mungkin karena banyak organisasi kalo memang mereka maksudnya itu adalah organisasi adalah kewajiban mereka juga penting kaya gitu saya tidak dapat memberikan pendapat apapun kalo memang orang merasa organisasi itu lebih penting dari kuliah ya buat saya itu kurang bagus.

- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?

Ya bisa, karena sudah tau realitanya seperti itu ya jangan diikuti karena misalkan sama ikutan di piqsi pun juga karena tidak karena mepeng banget jadi adanya realita yang memang mahasiswa aktivis yang mementingkan organisasinya itu lalu ketunda kuliahnya juga menurut saya ya tidak berpengaruh karena saya tidak menjalani kaya gitu sih mba, jadi saya di piqsi ya ikut aja kalo nanti sekiranya ada yang penting diperkuliahan saya ikutnya diperkuliahan kaya gitu. Piqsi nya diurutan nomor 2 karena memang organisasi menurut saya juga tidak terlalu saya pentingkan banget yang penting kewajiban untuk kuliah.

- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Karena saya ikutnya cuma piqsi aja, di piqsi tuh ada ilmu-ilmu untuk berdakwah misalnya nih karena saya ikutnya retorika dakwah, jadi diperkuliahan pun karena saya jurusan BKI masuknya fakultas

dakwah jadinya udah dapet cuma disitu ada tambahan-tambahan dan itu bisa saya dapatkan di masyarakat sekarang dilingkungan itu ada ilmu-ilmunya dan bagaimana saya mempelajari itu semua. Kalo memang eumm di piqsi juga ada tilawah ataupun hadroh ya memang itu bermanfaat banget Cuma kalo misalkan itu mengganggu ataupun eumm memberikan dampak yang mungkin bisa menunda-nunda skripsi seperti itu ya jangan dijalani, kalo memang itu bermanfaat duanya bagaimana caranya bisa membagi waktu yap inter-pinteran orang aja sih mba.

- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?

Diantara 2 itu tentunya saya memilih kuliah mba, karena memang tujuan saya selain mondok itu kuliah untuk organisasi itu hanya mendukung dan bukan yang utama kalo menurut saya jadi ketika ada kegiatan organisasi itu bukan untuk dinomor satukan tetapi lebih ke kuliahnya, karena kita tau organisasi juga perlu untuk bermasyarakat besok dan untk kuliah itu yang paling utama malah untuk mendukung persekripsian kita kalo kita tidak ikut matkul gitu tidak masuk juga memberikan dampak negatif kepada diri kita.

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Saya tuh pernah ada tugas dipondok dan tugas diorganisasi nah itu saya mementingkan di pondok yang menjadi tujuan saya, sedangkan kalo untuk kuliah dan organisasi saya itu cara bertanggung jawabnya dengan memberikan kabar dulu kepada teman saja misalnya dalam divisi retorika dakwah misalnya saya tidak dapat mengikuti kegiatan ini karena ada mata kuliah, tentunya mereka dapat memahami dong karena itu tujuan kita untuk kuliah dulu baru organisasi.

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?

Saya itu tipikal orang yang ketika ada masalah itu mencoba menyelesaikan terlebih dahulu dengan diri saya dan ketika diri sendiri tidak mampu baru melibatkan orang lain. Dan kalo solusi yang seperti apa ya yang tadi itu solutif memberikan dampak baik kepada diri sendiri dan orang lain jadi tidak hanya memikirkan diri sendiri saja tetapi juga orang lain.

5. Informan Nindya Rahma Febriani

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Ya pernah sih kalo malas, karenakan dulu aku kan pandemi yah jadinya gak fokus trus aku pulang ke bumiayu kan jualan jadinya yaudahlah nanti aja padahal waktu itu kan udah sempro tinggal lanjutin bab selanjutnya, tapi kaya males aja gitu karena udah jualan udah cari uang jadinya males.

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

Ya sebenarnya karena diri sendiri sih yah maksudnya gak mau nerusin gitu bimbangannya soalnya yang pertama kan karena jarakkan jauh akunya udah gk fokus akunya udah dirumah dan kalo bimbingan itu harus offline jadinya aku harus sebulan sekali ke purwokerto sebenarnya ya bisa sih buat bimbingan, Cuma ya males aja gitu ke purwokertonya karena diri sendiri sih yah yang bikin males tuh.

Selain faktor dari dalam diri sendiri faktor luarnya juga ada sih, soalnya temen-temenku kan santai kan ndilalah yang sempro baru beberapa anak jadinya kaya kurang semangat gitu kaya temen-temen yang satu perjuangan aja masih santai gitu.

- 3) Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi ?

Ya mungkin kalo malas lebih ke instropeksi diri lagi yah apasih yang harus diperbaiki gitu, paling ya buat penyemangat diri sendiri aja sih kaya “ayok cepetan-cepetan biar ceper lulus cepet ini cepet itu gitu”. Trus juga aku kan anak terakhir tuh kaya kakak-kakak ku kuliah pada lulus 3,7 ada yang 3,8 nah masa aku kuliah anak perempuan cewek sendiri mau 4 tahun pokonya harus “3,5 harus 3,5” gitu jadinya itu tuh kaya buat penyemangat buat diri sendiri sih.

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Ya kalo mengendalikannya, kalo dari aku sih lebih kaya lebih sadar diri ajah sih, kayanya aku mampu deh intinya jangan males lagi deh gitu. Sebenarnya bukan karena pintar tapi karena rajin lebih ke itu sih karena orang pintar itu kalah sama orang rajin, kaya orang yang rajin bimbingan orang yang rajin itu tuh lebih tertatalah daripada orang yang malas. Mungkin malasya itu dilawan dengan rasa rajin gitu disemangatin buat rajin bimbingan rajin ngerjain pokonya setiap hari tuh ngetik harus ngetik.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada ?
Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah
Biasanya ada profokator yah, nah iyah itu kalo di aku, aku tuh orangnya gak bisa kaya gitu soalnya aku tuh orangnya gak enakan orangnya jadinya kalo ada orang “yuk ndi nongki di sini”aku iya, tetep aku nongki tapi nanti setelah itu konsekuensinya aku harus ngerjain. Soalnya aku tuh tipe-tipe orang yang gak enakan kayanya kalo nolak orang tuh susah gituloh kaya “ndi mengeneh yuk” kalo aku bilang “nggak lah aku ini” kayanya gk enak gitu. Jadinya “ya uwis iya wis ra papa iya” cuman ya kaya gitu sih jadi tugasnya tertunda.
- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang
Paling kalo akumah kalo nongkrong ada tugas deadline banget tuh tek bawa laptonya jadinya ngobrolnya sambil ngerjain. Iya disambi, kadang laptonya tek bawa maksunya “hei ndi nongkrong yuk”, “ya uwis ayok tapi sekalian garap tugas” gitu. Kadang dianya juga lagi garap jadi ya udah jadi sama-sama, nongki sambil ya ngerjain gitu saling menguntungkanlah yah simbiosis mutualisme dianya juga sambil garap akunya juga garap jadinya sama-sama gak membuang waktu gitu. Paling kaya gitu sih kalo aku mah.
- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?
Mungkin kalo yang penting-penting itu aku duluin yah maksude, kalo udah mepet banget baru dikerjain ya ada karena ya itu males trus juga kalo dirumah juga udah megang tugas yang lainnya yah jadinya tuh males. Kalo di kost tah ya udah fokusnya ngerjain-ngerjain jadinya ya itu ngerjain, kalo dirumah kan suruh inilah suruh itulah jadinya kaya tertunda gitu sih.
- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?
Mungkin hal-hal negatif yang saya hindari adalah tongkrongan sehabis rapat dan nongkrong dengan alasan rapat padahal tidak membahas apa-apa hanya sekedar duduk-duduk saja.
- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?

Kalo buat diri saya mungkin tidak terpengaruh teman-teman lain, sekiranya tidak penting-penting banget saya tidak ikut. Ini bukan organisasi kampus aja organisasi luar kampus juga gitu, misalnya ada pembahasan rapat ya tak usahain berangkat tapi jika diluar dari itu ya gk ikut.

- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?

Ya sebenarnya kalo anak-anak yang lebih milih organisasi dari pada kuliah ya itu sudah pilihannya, tapi pada diri saya sendiri tuh tidak seperti itu karena udah diniatin kuliah itu buat eum mencari ilmu yah untuk organisasi kaya HMJ dan lain sebagainya itu hanya untuk pengalaman gitu. Jadi saya yang utama kuliah ya kuliah seperti itu.

- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?

Eumm sebenarnya disetiap pengalaman di organisasi itu pasti ada pengalaman dan ada manfaatnya yah jadi buat kedepannya gitu. Kaya misalnya kita ikut HMJ kan kita udah bersosial tuh jadi tau caranya gimana kita terjun kemasyarakat seperti itu, jadi adalah beberapa manfaat yang bisa kita ambil pada saat setelah kita selesai kuliah seperti itu.

- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Mungkin kalo dari diri saya tuh tidak menunda-nunda yah walaupun ada kata males ada apa tapi kaya saya tuh pengen gak jadi beban orang tua jadi harus lulus tahun ini gitu misalkan trus harus tepat waktu gitu jadinya kaya itu yang jadi semangat saya sih dalam mengerjakan skripsi.

- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?

Ya paling klo ada acara misalkan tabrakan-tabrakan UKM ini harus rapat trus ini aku ada tugas deadline banget. Kalo aku sih prinsipnya gini kalo misalkan itu free dan aku bisa aku ikutin kalo misalkan aku gak free dan aku ada acara kelompok nih yang tugasnya siapa pasti aku duluinnya yang dosen itu karena aku tuh takut gak ada nilainya takut gak tercantum didalam kelompok itu gitu. kecuali kaya IMBS atau futsal itu kan waktunya waktu liburan jadi aku tuh kalo ada rapat pasti aku usahain harus bisa, kaya rapat HMJ BKI kadang tuh aku bilang "sorry yah gk bisa lagi ada inih"

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Sebenarnya dua-duanya tuh sangat penting yah karena itu kan udah pilihannya yah. Kaya aku daftar di HMJ BKI itu karena aku pengen biar tau gimana aku juga kuliah karena penting juga. Tapi kan kita kan tujuannya kuliah itu kan buat diselesaikan yah tugasnya, tujuan pertama kita juga untuk kuliah pokoknya harus selesaikan tugas kuliah dulu trus baru ke kaya yang lain-lainnya itu kaya ekstranya kaya UKM dan lain-lain. Soalnya kan saudaraku pernah bilang ya intinya kan kalo dikampus tuh jangan kepasifan kalo keaktifan juga gk bagus jadi kaya apa-apanya tuh ketinggalan gitu

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?

Ya ada beberapa ya, mungkin kalo dari aku mah kaya ada rapat ini tapi ada tugas mungkin solusinya diselesaikan dulu kan kaya tugas kelompok itu mungkin ditinggalkan makanya aku kelompokan dulu dan nanti rapatnya telat berangkatnya jadi dua-duanya balance lah jadi dua-duanya enggak ditinggalkan gitu kalo dari aku mah gitu. Kalo ada tugas yang bener-bener urgent kaya tugas pak kholil itu kan aku takut yah tau kan klo dosen-dosen killer gitu tuh gimana ya pokoknya kaya gitulah. Kaya misal ada UTS nya pak kholil tapi aku harus rapat ya aku lebih ke itu eummmm UTS dulu nanti rapatnya nyusul gitu.

6. Informan Erna Hermawati

- 1) Apakah Saudara pernah malas khususnya dalam proses penyelesaian studi? Apa alasannya?

Kalo dalam proses penyusunan skripsi itu malasnya dalam hal eumm posisi kan aku di pwt dan aku penelitian di wangon dan aku tidak punya kendala sama sekali kan dan yang bikin aku males itu di penelitiannya trus eumm ngerjainnya kenapa males karena ketika kita mengerjakan skripsi banyak waktu untuk bersenang-senang itu berkurang, dari jam tidur, jam main, jam main hp itu pasti berkurang kan. Karena pas aku dulu nyusun kalo udah sekalinya dapet info atau hasil itu pasti langsung dikerjain, dan untuk membangun rasa ingin cepet ngerjainnya tuh susah juga kadang mau buka laptop aja itu masih dipikir-pikir dan kalo udah buntu tuh dari hasil penelitian bikin males dan bimbingan tuh males juga apalagi kalo misal dosennya menunda-nunda waktu bimbingan tapi alhamdulillah nya dosen pembimbing aku beliau engga pernah nunda waktu bimbingan dan kalo aku mau bimbingan itu pasti menyetujui waktunya harinya pasti

menyetujui. Kalo males ada aja kalo nyusun skripsi kayanya hal yang lumrah deh.

- 2) Hal seperti apa yang menyebabkan saudara malas dalam proses penyelesaian studi?

ya itu ngerjainnya, sering sebenarnya skripsikan kalo ditunda-tunda eumm ide-idenya atau mungkin sekelebat yang kita inget harusdi catet tapi kita malesbanget nih walaupun Cuma satu paragraf dua paragraf itu kadang bikin males, trus baca jurnal-jurnal itu bikin males juga, ya itu kalo mau ngerjain pasti males bawaanya karena liat orang lain lingkungan kita "ih mereka main tuh santai-santai" sedangkan kita punya patokan buat beres skripsi nya padahal dari kita ih pengen banget main pengen banget jalan-jalan pengen banget main hp tapi kita punya beban punya tanggung jawab buat nyelesain skripsi cepet-cepet.

- 3) Bagaimana saudara mengendalikan diri ketika sedang malas khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Biasnya aku itu karena dari awal aku punya prinsip buat beres tepat waktu kalo aku bisa itu 3 tahun setengah kalo misalkan aku males itu aku udah jalan sejauh ini misalkan skripsi udah setengah masa iya aku harus eumm males-malesan padahal tinggal ngelanjutin doang tinggal bimbingan lah, tinggal minta bantuan ke kating, baca-baca jurnal tapi kayak buat ngelawanya itu aku dapet dorongan dari pembimbing ku sama dari orang tua. Jadi balik lagi kemereka kalo misalkan ih aku lagi males banget nih ngerjainnya harus gimana pasti aku inget ke prinsipku sama eumm ada semacam wejangan dari orang tua dan patokan aku harus lulus tepat waktu.

- 4) Apakah saudara mampu mengendalikan segala perilaku saudara? Bagaimana cara melakukannya?

Kalo dari aku sendiri itu biasanya aku tuh kadang aku liat itu kan lingkungan aku banyak orang-orang yang semester akhir tuh biasanya aku sharing-sharing ke mereka kaya gimana dan kalo udah sharing-sharing kaya gitu mereka juga lagi tahap penyusunan aku juga bedanya aku semester 7 dan mereka semester 9 kesana kadang akutih dapet motivasi buat mengendaliin diri aku tuh dari mereka juga trus aku juga dapet motivasi buat ngendaliin diri aku dari orang-orang yang bisa lulus di semester 7 juga itu salah satu motivasi yang kuat kalo mereka bisa kenapa aku engga.

- 5) Bagaimana saudara mampu mengendalikan diri atas situasi yang ada ? Misalnya walaupun saudara diajak untuk nongkrong tetapi saudara lebih memilih untuk menolak dan mengerjakan tugas kuliah

Iya hal itu sering banget terjadi, dan hal itu godaan yang bikin males untuk ngerjain juga kan gitu. Di satu sisi kita tuh harus ngerjain tapi disisi lain kita juga pengen untuk ngilangin stress kita pengen mian lah kita pengen nongkrong lah kaya gitu di satu sisi aku pernah mengabaikan skripsi ku demi main tapi aku gini kalo misal hari ini aku mengabaikan skripsi ku hari selanjutnya aku harus bisa mengejar ketertinggalan dihari kemarin jadi tetep sama-sama jalan gitu ya jalan skripsinya jalan mainnya jadi harus ada tanggungan misalkan hari ini aku mengabaikan skripsiku besoknya aku mempunyai dua tanggungan mengerjakan yang kemarin ditinggalkan dan hari ini harusaku kerjakan.

- 6) Bagaimana saudara mampu mengontrol ketika ada sesuatu yang membuat diri saudara bimbang? Misalnya ketika saudara diajak untuk nongkrong padahal saudara tidak memiliki uang

Aku pernah itu gatau bab 2 bab 4 aku sempet bimbang karena aku pas semprop banyak revisi-revisi akhirnya bikin aku bimbang tapi yang membuat aku bisa melanjutkan dari awal itu aku bimbingan-bimbingan dan aku bilang sama pembimbingku “aku bingung sama ini kok hasilnya kaya gini kok engga nyambung dan gatau kaya gimana dan akhirnya aku bimbingan-bimbinganlah dan bingung dan untuk meyakinkan kebimbangan aku, aku disuruh penelitian lebih lanjut dalam dalam dalam akhirnya aku dapet titik temu di bab 4 itu dan aku lanjutin kebimbangan aku itu untuk dijadikan bahan untuk bimbingan selanjutnya dan aku pasti nemuin jawabannya pada saat aku bimbingan.

- 7) Bagaimana cara saudara memprioritaskan hal-hal yang saudara anggap penting untuk diutamakan?

Kan emang ini kesalahan aku dari awal juga kan, waktu itu tuh aku semprop semester 5 eum semester 6 aku blas engga ngerjain skripsi sama sekali harusnya kan dikejar cepet kan akhirnya aku disemester 7 tuh mepet, mepet banget aku dikejar waktu dan alhamdulillahnya dalam 2 bulan tuh beres bener-bener beres. Dan dalam 2 bulan itu bener-bener pause pause pause semua kegiatan apapun itu aku pause untuk ngejar skripsi karena itu emang kesalahan aku kenapa juga eumm malah mengabaikan selama 2 bulan aku pause, skripsi skripsi skripsi eumm itu jujur 2 bulan itu engga kemana-mana kek kaya main aku abaikan dulu, jam tidur aku abaikan, kaya bener-bener tenaga sama pikiran itu 2 bulan aku kumpulin pokonya 2 bulan engga main sama sekali engga keluar sama sekali pokonya full bimbingan full penelitian full ngerjain skripsi jadi hal-hal yang bikin aku malas yang

bikin aku terlena aku kesampingin dulu pokonya aku 2 bulan itu ngerjain skripsi dan alhamdulillahnya itu beres.

- 8) Dari lingkungan organisasi banyak hal-hal positif yang didapatkan contohnya menambah relasi, melatih skill dll. Selain hal-hal positif apakah hal yang kurang saudara sukai dari lingkungan organisasi?

Untuk hal yang kurang saya sukai itu, saya paling tidak suka kalo ada kubu-kubu dalam berteman.

- 9) Bagaimana cara saudara menyikapi atau merespon hal-hal yang tidak saudara sukai dari lingkungan tersebut agar tidak berpengaruh terhadap diri saudara?

Untuk menyikapinya saya tidak berpihak ke salah satu kubu, tapi untuk berteman kita ke siapa saja, jangan sampai pilih-pilih.

- 10) Pada realitanya masih banyak mahasiswa aktivis yang memilih untuk mementingkan organisasi alhasil kuliahnya menjadi tertunda, bagaimana cara saudara menyikapi hal tersebut?

Kalo untuk sekian banyak nya kasus mahasiswa aktivis lebih mementingkan organisasi daripada kuliah itu tergantung ke orang nya masing", banyak juga anak aktivis tapi mereka lulus tepat waktu, tergantung dari cara mereka membagi waktunya dan tujuannya masing".

- 11) Apakah saudara juga mampu melihat adanya manfaat dari hal tersebut (baik manfaat yang positif ataupun negatif)?

Dari kasus yang seperti itu banyak juga manfaat yang dapat kita ambil, dari banyaknya relasi, yang bisa membantu kita suatu saat nanti entah itu saat perkuliahan, saat skripsi ,ataupun setelah lulus kuliah, dan di organisasi pun banyak pelajaran positif yang bisa kita ambil, bahkan ada juga pelajaran" yang bisa menjurus ke study kita, ke jurusan kita.

- 12) Bagaimana cara saudara menggunakan hal tersebut untuk memperbaiki diri khususnya dalam proses penyelesaian studi?

Untuk menggunakan/mengimplementasikan sikap" positif tersebut di diri kita dalam menyelesaikan study itu bisa aku ambil dalam membagi waktu, terus juga aku dapet hal" yang aku enggak dapet di perkuliahan tapi dapet di organisasi dan bisa membantu aku dalam perkuliahan, ataupun dalam menyusun skripsi, aku juga dapet bimbingan dari senior" ku, dapet motivasi juga, dan masih banyak lagi hal" yang aku dapet dari organisasi.

- 13) Ketika ada kuliah dan acara organisasi dalam waktu yang bersamaan tindakan apa yang akan saudara ambil? dan hal apa saja yang menjadi pertimbangan saudara untuk mengambil tindakan tersebut?

Okeh karena kemarin juga aku cuma ngambil satu komunitas doang dan aku engga ngambil terlalu banyak organisasi aku cuma hanya fokus di mitra remaja jadi waktu aku engga terlalu banyak banget maksudnya engga terlalu banyak mengabaikan pendidikan kan kalo komunitas kan beda lagi jalurnya kan kalo aku biasanya itu kan kalo dari semester 1-4 itu aku masih anggota jadi aku masih bisa mendahulukan pendidikan dan sering engga masuk dikomunitas dan mengalihkan pendidikan tapi pas semester 5 pas aku jadi pengurus untungnya di komunitas mitra remaja itu kita lebih mengedepankan kependidikan jadi kalo misalkan kita membuat jadwal atau membuat kegiatan itu diluar jam pendidikan dan ketika aku menjadi ketua kan otomatis kalo ketua kan keseluruhan yah nah untung itu aku udah disemester-semester akhir jadi mata kuliah itu udah dikit.

- 14) Bagaimana cara saudara mengendalikan/bertanggung jawab atas hal yang telah saudara ambil?

Kalo misalkan diorganisasi itu memang sih pendidikan yang lebih utama gitukan dimana aku lihat dulu tuh kondisi komunitas tuh kaya gimana dan kondisi dikedua belah pihak itu di mata kuliah sama di eumm komunitasaku biasanya lihat dulu kondisinya kalo misalkan dikomunitas bener-bener engga ada yang bisa nge handle biasanya aku lihat absenku sih kalo misalkan dimata kuliah nya ini aku belum pernah bolos sama sekali dan hari itu hanya mata kuliah biasa engga ada ulangan lah atau prakteklah atau apa aku lari ke komunitas kalo cuma kaya pembelajaran biasa dan absen ku full aku beralih dulu ke komunitas yang lebih membutuhkan.

- 15) Apakah saudara mempunyai banyak solusi untuk permasalahan saudara pada saat itu? dan solusi seperti apa yang akan saudara ambil?
Aku biasanya kalo ada undangan-undangan kaya gitu, aku masuknya ke undangan jadi bukan mengenyampingkan pendidikan yah tapi balik lagi ke tadi liat situasi dan kondisi nya kalo misalkan mata kuliah hanya untuk pembelajan biasa aku mengikuti undangan tersebut.

B. Informan Pendukung

1. IW (Sahabat Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho)

- 1) Seberapa dekat saudara dengan mas adit?

Ya, dekat sebagai sahabat atau teman dekat

- 2) Apakah saudara selalu ada didekat mas adit pada setiap waktu?

Engga, tapi selalu ada ketika dia membutuhkan aku, ya saling bales chatting tukeran curhat dan kasih solusi

- 3) Apakah menurut saudara mas adit mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?

Eumm punya, iya baik alasannya dia bisa menempatkan memposisikan diri waktunya serius bisa serius dan waktunya bercanda dia bisa bercanda dan waktunya sedih dia tahu kapan harus meluapkan itu pokoknya dia bisa menempatkan diri dengan baik sih contohnya kalo pas kerja dia tuh orangnya gk bisa diganggu karena adit tau kalo itu waktunya serius nah kalo dia punya masalah dia tuh biasanya selalu nanya pendapat orang terdekatnya dan nanya kalo menurut pandangan kita gimana gitu sih mba.

- 4) Apakah menurut saudara mas adit dapat mengontrol rasa malasnya?

Dia tuh engga pernah males deh menurutku, rajin banget malah dan orangnya tuh emang bener-bener produktif dulu kan emang Adit kuliah sambil kerja kan, paginya kuliah dan sore atau malemnya tuh kerja dan dia masih kaya ikut lomba-lomba gitu padahal harusnya kan cape yah tapi dia tuh emang orangnya selalu punya target sih mba jadinya selalu mengesampingkan rasa malasnya agar targetnya tercapai, kalo diajak keluar malem orangnya susah nolak tapi sambil ngerjain tugasnya gitu mba.

- 5) Apakah menurut saudara mas adit dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?

Iya bisa, karena hidupnya teratur dan disiplin jam segini harus udah tidur jam segini ngerjain tugas eumm jam segini harus ngapain jam segini harus ngapain jadi menurutku hidupnya dia udah teratur gitu dan terjadwal karena Adit tuh punya skala prioritas atau time schedule gitu.

- 6) Apakah menurut saudara mas adit selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Iya karena dia anak rajin, mungkin menurut dia tugas itu adalah tanggung jawabnya jadinya selalu mengerjakannya tepat waktu karena adit punya skala prioritas itu apa yang jadi tanggung jawabnya pasti dilakukan terlebih dahulu contohnya kaya tugasnya dia.

- 7) Apakah menurut saudara mas adit bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Iya bisa, karena adit punya jadwal disetiap harinya jadinya hidupnya teratur jadinya engga ada kesusahan apa-apa gitu loh

buat waktu karena dia jago bagi waktunya, karena udah terjadwal dan dia punya skala prioritas yang sudah dia buat sendiri gitu.

- 8) Apakah menurut saudara mas adit dapat mempriorotaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Iya, dia kan sekarang ngajar yah selain ngajar dia juga punya waktu buat refreshing main sama temen-temen ya tapi dia ngutamakan tanggung jawabnya dulu baru dia main. Dulu kalo misalnya malam minggu atau minggu dia pasti main kok tapi sambil bawa laptop sambil ngerjain tugas kuliah atau skripsi nyambi lah. Jadi meskipun main dia tetep produktif jadi semuanya dapet.

- 9) Apakah menurut saudara mas adit dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Iyah dapat dia dapat mengendalikan diri contohnya ya itu tadi mba nongkrong tapi sambil ngerjain tugas. Trus kalo misalkan emang dia gk bisa banget buat main karena banyak tugas dia selalu bilang dan izin gitu blm bisa main gitu sih mba.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang mba lihat bagaimana sih cara mas Adit bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Setau saya adit tuh orangnya gak milih-milih teman yah tapi dia tuh selalu mencontoh apa yang seharusnya bisa dia contoh kaya mahasiswa yang aktif organisasi yang lulusnya tepat waktu itu banyak nah itu mungkin salah satu yang dia contoh, adit juga punya semacam catatan kecil dan target trus di wallpaper hp ny juga ada kaya semacam kata-kata motivasi gitu, mungkin itu salah satu cara dia biar bisa selalu ingat dengan targetnya sehingga dia bisa menyelesaikan kuliahnya lebih cepat.

- 11) Apakah menurut saudara mas adit merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?

Eumm kalo contoh iya sih bisa, karena ya itu kaya yang aku bilang tadi dia bisa mengendalikan emosinya, bisa memposisikan diri trus self controlnya bagus lah.

2. Fanni Al fahrizi (Teman Dhika Zulkarnain Wibisono)

- 1) Seberapa dekat saudara dengan mas dhika?

Cukup dekat

- 2) Apakah saudara selalu ada didekat mas dhika pada setiap waktu?

Untuk saat ini tidak

- 3) Apakah menurut saudara mas dhika mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?

Ya bisa mengontrol diri dengan baik misalnya pernah tuh dia presentasi dikelas kaya kurang menguasai materinya gitu nah besoknya mau presentasi lagi malemnya tuh kaya belajar gitu.

- 4) Apakah menurut saudara mas dhika dapat mengontrol rasa malasnya?

Ya Selama bersama dia, ia mampu mengontrol rasa malasnya dengan baik disaat yang lain nongkrong atau mabar dia sibuk nugas atau nyiapin bahan presentasi nanti kalo udah selesai baru mabar.

- 5) Apakah menurut saudara mas dhika dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?

Yaa, ia mampu membagi waktunya dengan baik, kalo dulu sebelum pandemi emang kaya yang suka banget males-malesan ya ngerjain tugas seadanya berangkat kuliah kadang telat meskipun jarang, tapi setelah pandemi gatau tiba-tiba jadi rajin mungkin karena bosan juga. Masuk kuliah online on time, yang biasanya ditanya tugas udah belum jawabnya nanti-nanti ini malah udah ngerjain, sempro gasik pokonya jadi rajin lah.

- 6) Apakah menurut saudara mas dhika selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Tepat waktu, karena ia tau mana prioritas terlebih dahulu bahkan tidak menyepelkan baik hal kecil maupun hal besar dari awal kuliah juga emang ia udah keliatan rajin trus kalo dikelas serius gitu meskipun keliatannya kaya tidak meyakinkan dari tampilannya tapi aslinya rajin gak pernah bolos kuliah apalagi lupa ngerjain tugas meskipun kadang ada satu dua kali mepet deadline.

- 7) Apakah menurut saudara mas dhika bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Bisaa, ia dapat membagi waktu baik organisasi maupun perkuliahan sehingga tidak keteteran emang setauku prioritas utamanya tuh kuliah makannya bisa lulus cepet kalo organisasi karena emang ia suka desain yah jadinya mungkin ikut buat sekalian ngelatih skill.

- 8) Apakah menurut saudara mas dhika dapat mempriorotaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Bisaa, ia tau mana hal yang penting dan tau mana yang tidak penting contohnya kaya kuliah ia pasti dahuluiin banget kaya tugas udah dikerjain dulu, ada revisi dikerjain sebelum main game atau main gitu pokonya apa yang jadi prioritasnya saat itu pasti di jalani dengan sungguh-sungguh.

- 9) Apakah menurut saudara mas dhika dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Selama bersama dia ia mampu mengendalikan diri dengan baik misalnya kalo lagi ngerasa suntuk tapi tugas banyak biasanya ia keluar ganti suasana di cafe atau dimana gitu yang bisa jadi nyaman lagi gitu pikirannya kalo engga ngajakin main game meskipun itu sebentar tapi mungkin itu caranya dia biar moodnya tuh baik.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang mas lihat bagaimana sih cara mba Eli bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Dari yang saya lihat, ia tuh emang orangnya tau mana hal yang penting dan tidak penting dan setau saya ia masuk organisasi juga karena emang untuk melatih skill desainya dan prioritasnya emang kuliah.

- 11) Apakah menurut saudara mas dhika merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?

Menurut saya iyaa, karena ia dapat mengontrol diri dengan baik dan patut di beri contoh untuk orang lain

3. Muhamad Ikbal (Teman Eli Ernawati)

- 1) Seberapa dekat saudara dengan mba eli?

Sangat dekat, teman sudah seperti saudara.

- 2) Apakah saudara selalu ada didekat mba eli pada setiap waktu?

Tidak setiap hari, tapi komunikasi tetap baik.

- 3) Apakah menurut saudara mba eli mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?

Iya, jika dilihat dari luar ataupun mengenal dengan dekat pasti mengetahui bagaimana ia dapat mengontrol segala sesuatunya dengan seimbang.

- 4) Apakah menurut saudara mba elu dapat mengontrol rasa malasnya?

Iya, dari pertama kali kenal di SMA, Eli merupakan sosok yang rajin dan aktif, sehingga ia bisa mengontrol rasa malasnya

contohnya yah Eli pernah ngeluh penelitian skripsinya susah dan jadinya males ngerjain gitu tapi meskipun males dan susah Eli tuh tetep ngerjain karena Eli punya target mau gak mau harus memaksakan dirinya agar bisa menyelesaikan itu secepatnya.

- 5) Apakah menurut saudara mba eli dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?

Dari dulu Time Management Eli sangat baik, ketika sekolah tidak pernah telat, kuliah, kumpul organisasi, maupun sekedar kumpul bersama teman ia akan menjadi orang yang datang tepat waktu sampai Eli bisa menyelesaikan kuliahnya dengan waktu yang sangat cepat itu karena sudah Eli planning dengan baik.

- 6) Apakah menurut saudara mba eli selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Iya, menurut nya jika pekerjaannya sudah selesai tepat waktu ia bisa melakukan hal-hal yg lainnya, begitupun dengan tugasnya meskipun kadang suka mepet deadline tapi itu jarang banget sih mba.

- 7) Apakah menurut saudara mba eli bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Sangat bisa, ia adalah sosok yang bisa me-manage dirinya sendiri dengan baik, ia bisa membagi waktu karena sebelum masuk organisasi itu Eli lihat dulu apakah nantinya bakal mengganggu kuliahnya banyak pertimbangan lah salah satu yang Eli lakukan biar nantinya gak tabrakan itu dengan membuat jadwal antara kuliah sama organisasi.

- 8) Apakah menurut saudara mba eli dapat memprioritaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Eli akan berusaha memprioritaskan segala sesuatu yang ia janjikan. Apalagi hal penting, ia akan berusaha semaksimal mungkin contohnya Eli orangnya jarang banget kaya keluar-keluar jalan-jalan kemana gitu jarang dan Eli lebih milih ngerjain tugas atau skripsinya.

- 9) Apakah menurut saudara mba eli dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Iya, lahir dari keluarga sederhana menjadikan eli sosok yang luar biasa, ia dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri ketika sedang marah, sedih, kecewa maupun bahagia sekalipun.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang

mas lihat bagaimana sih cara mba Eli bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Karena Eli tuh sosok yang bisa manage dirinya dan memprioritaskan segala sesuatu jadinya Eli bisa lulus dengan waktu yang singkat dan Eli juga punya planning gitu mau membantu perekonomian keluarganya sehingga mengharuskan Eli agar lulus tepat waktu bahkan kurang dari 4 tahun.

- 11) Apakah menurut saudara mba eli merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?
Pastinya iya, kita sering bertukar pikiran, curhat, dan lain-lain. Menurut saya, Eli merupakan teman yang tidak hanya baik, tapi juga bisa menjadi contoh yang baik bagi sekeliling nya.

4. Lulu Ma'lufah Ahmad (Saudara Kembar Lili Lutfiah Ahmad)

- 1) Seberapa dekat saudara dengan mba lili?
Kedekatan saya dengan lili dibilang sangat erat karena kami adalah saudara kembar, kalo kakak adik kan engga seumuran kalo kami seumuran jadi kalo curhat apa itu pasti
- 2) Apakah saudara selalu ada didekat mba lili pada setiap waktu?
Saya selalu ada didekat lili pasti setiap waktu dari lahir sampai kuliah dan setelah selesai kuliah kita pisah karena saya masih di pondok dan lili sudah di rumah
- 3) Apakah menurut saudara mba lili mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?
Iya dia memiliki kontrol diri yg baik, alasannya karena mungkin di ajarkan oleh ortu dan lingkungan baik masyarakat maupun dulu di pondok, apalagi kuliah nya di BKI jdi lebih tahu cara kontrol diri dan lebih solutif
- 4) Apakah menurut saudara mba lili dapat mengontrol rasa malas nya?
Untuk rasa malas masih kurang bisa dikontrol, tpi dia tau tempat/ kondisi dimana malas itu perlu dibatasi contohnya sewaktu ngerjain skripsi dan dia punya target harus lulus lebih cepat gitu, kalo dia inget targetnya itu pasti kaya revisian langsung dikerjain biar besoknya tuh bisa bimbingan.
- 5) Apakah menurut saudara mba lili dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?
Pengelolaan waktunya kurang baik, karena masih sering terkalahkan oleh sifat malas nya seringnya tuh kalo lagi ngerjain skripsi baru ngerjain sebentar main hp atau rebahan istirahatnya tuh lama gitu mba.

- 6) Apakah menurut saudara mba lili selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Kalo utuk tugas dia tepat waktu dan sesuai dengan deadline dan maximal. Effortnya tinggi kalo sudah mepet waktu pengumpulan tugas alasanya tugas adalah kewajibannya, jdi perlu diselesaikan tepat waktu kadang bisa tuh sampai begadang untuk ngerjain tugas atau skripsinya.

- 7) Apakah menurut saudara mba lili bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Iya bisa, kebetulan organisasinya tdk terlalu banyak yg diikuti jadi masih sangat bisa membagi waktu. Juga emang dari awal masuk kuliah juga fokusnya udah ke akademik sih mba.

- 8) Apakah menurut saudara mba lili dapat memprioritaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Sangat bisa pemikirannya dewasa dan salah satu kedewasaanya adalah mampu memprioritaskan hal penting contohnya kaya tidurnya tuh biasanya dini hari demi bisa ngerjain skripsi gitu, karena kan dipondok gitu yah mba berisik dan biasanya waktu yang sunyi nya tuh malem kalo udah pada tidur dan sepi biasanya dia baru bisa ngerjain skripsi atau tugas.

- 9) Apakah menurut saudara mba lili dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Cukup bisa, pengendalian dirinya tergantung mood dan situasi kondisi ada kalanya bisa mengedalikan, ada kalanya terbuai dg kenikmatan dirinya tapi jika sudah diingatkan dengan targetnya biasanya langsung semangat lagi.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang mba lihat bagaimana sih cara mba lili bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Yang saya lihat sih mba emang lili tuh sewaktu mengerjakan skripsi jarang banget main trus fokus gitu mba sama tanggung jawabnya seringnya menyendiri buat ngerjain trus bergadang juga. Menurut saya itu sih yang dia lakukan jadinya bisa lulus cepet trus kalo organisasi karena emang gk banyak ikut organisasi yah cuma ikutan piqsi jadinya masih bisa gitu ngebagi waktunya.

- 11) Apakah menurut saudara mba lili merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?

Iya sangat bisa alasanya karena selain saudara, dia jg memiliki kontrol diri yg baik dan mampu memberikan teladan cara kontrol

diri yg sesuai kaya kalo punya target tuh emang sebisa mungkin harus dicapai dengan usaha yang maksimal meskipun kadang masih ada malesnya tapi gpp yang penting jangan kelamaan malesnya.

5. Ririn Ma'rifatun Hidayah (Teman Dekat Nindya Rahma Febriani)

1) Seberapa dekat saudara dengan Mba indy ?

90%

2) Apakah saudara selalu ada didekat mba indy pada setiap waktu?

Tidak karena sekarang berjauhan

3) Apakah menurut saudara mba indy mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?

Lumayan, dia bisa menyikapi keadaan dengan baik walaupun sudah tidak enak hati misalnya ketika ada anak yang merusak suasana kelompok, indy tuh bisa menyeimbangkan posisinya disisi lain dia pasti gak nyaman tapi dia berusaha tetep ngelanjutin kerja kelompok karena bagaimanapun penting yah buat kuliah gitu biar bisa dapet nilai.

4) Apakah menurut saudara mba indy dapat mengontrol rasa malasnya?

Iya, sekalinya rajin tugas yang semula numpuk langsung langsung selesai pada saat itu juga. Indy tuh termasuk pribadi yang rajin dalam hal apapun dalam organisasi, dalam pendidikan dan sekarang udah kerja dia tuh tetep rajin orangnya. Mungkin ada fase malas yah tapi itu paling cuma beberapa jam atau hari dari deadline kalo mepet sih gak selalu yah tapi kadang ada saatnya dia tuh ngerjain mepet deadline tapi itu jarang banget dia akan berusaha ngerjain sebelum deadline.

5) Apakah menurut saudara mba indy dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?

Cukup baik, bisa membagi waktu kuliah dan ukm yang diikutinya dengan baik. Jadi pernah pada saat masih kuliah itu ada acara dalam organisasi pas itu tuh hari minggu nah acaranya tuh kaya semacam makram kalo gak salah, nah seninnya kelompok kami tuh presentasi, padahal tuh dia selesai organisasi tuh malam yah dan kami kuliah pagi. Indy tuh tetap berusaha ngebawain presentasi ini dengan tenang bahkan dia mengajukan diri untuk jadi moderator.

Saya tau indy tuh pasti kurang istirahat, cape tapi dia berusaha banget untuk bisa menyampaikan presentasinya dengan baik.

- 6) Apakah menurut saudara mba indy selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Tidak selalu tepat waktu, dia akan mengerjakan tugas jika mood sudah baik. Jadi indy tuh memang orangnya tidak selalu ngerjain tugas secara rajin gitu dalam artian gk yang kalo ada tugas hari ini langsung dikerjain saat itu juga engga, biasanya kalo dedalinenya minggu depan ya di hari sabtu atau minggu lah dia pasti ngerjain jadi balik lagi ke moodnya dia, moodnya dia tuh kadang kalo lagi jelek di ajak makan enak atau jalan-jalan muter-muter sampai dia tenang happy itu pasti kaya tugas atau deadline apa pasti langsung dikerjain dan itu bener-bener kaya langsung selesai.

- 7) Apakah menurut saudara mba indy bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Bisa, karena pernah pada kondisi dimana dia banyak tugas kuliah tetapi bertepatan dengan acara di organisasinya tetapi bisa menyelesaikannya. Nah jadi biasanya kalo sebelum acara organisasi itu dia sebisa mungkin buat nyelesaian tugas yang ada biasanya dia bergadang jadi kaya kejar satu malem gitu.

- 8) Apakah menurut saudara mba indy dapat mempriorotaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Bisa karena dia selalu mengutamakan kebutuhan perkuliahan dari pda dirinya sendiri yang kedua dia dapat mengelola dengan baik tugas kuliah padahal ada acara di organisasi yang diikutinya. Contohnya dulu yah semester 7 kalo gk salah, nah itu kita kan masuk keperkuliahan yang isinya praktek dan mengharuskan mahasiswa mempunyai alat-alat yang akan digunakan pada saat praktek nah pada saat itu posisinya indy tuh gak punya uang, punya tapi kaya yg mepet bngt. Jadi untuk makan aja karena dia itu lagi banyak kebutuhan di kampus buat beli krayon, balon dan segala macam dia sampai berkorban untuk makan tuh di irit-irit banget kaya paling beli chicken usus itu kan paling lima ribu atau berapa nah itu bisa buat makan satu hari kaya pagi trus sama malem itu dia awet banget gitu.

- 9) Apakah menurut saudara mba indy dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Dapat, dia selalu bersikap dan berjalan dengan teliti serta cekatan. Jadi indy tuh anaknya gk menye-mense yah, emang dia

tuh sat-set banget jadi ketika ada kerja kelompok atau apa dia tuh kaya yang ngehandle gitu loh, misalnya kaya dalam satu kelompok tuh ada 3 anak pasti dia tuh selalu yang kaya leadernya gitu dia tuh kaya yang selalu ngarahin gitu si A bagian ini si B bagian ini jadi tertata gitu, nah kalo lincahnya tuh kaya emang kalo tugas kelompok pasti selalu diutamakan sama dia meskipun kalo tugas individu tuh dia ngerjainnya tergantung mood tapi dia ngerjainnya dengan penuh teliti gitu emang dia teliti anaknya jadi gak yang asal-asalan yang penting selesai.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang mba lihat bagaimana sih cara mba indy bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Kalo itu sih tergantung orangnya yah, Cuma kalo yang saya lihat di diri indy sendiri dia tuh emang pengen cepet-cepet lulus ada target lulus gitu dan memang perancangan skripsinya sudah matang, trus dia juga sering tanya ke kating bagaimana format skripsi atau baiknya skripsi tuh gimana dan lain-lain. Dari awal dia masuk ke fase skripsi ini dia tuh emang udah tau dan udah tertata udah terkonsep gitu skripsinya arahnya mau kemana dan dia juga bukan orang yang gampang menyerah yah jadi kalo revisi-revisi dia tuh selalu ngerjain-ngerjain gitu bimbingan terus gitu pasti dalam seminggu dia tuh bisa bimbingan 3 kali karena dia tuh emang ngejar banget.

- 11) Apakah menurut saudara mba indy merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?

Iya, karena pandai membagi waktu dengan baik dan pandai mengendalikan kapasitas yang ia miliki.

6. Syifa Latifah (Sahabat Erna Hermawati)

- 1) Seberapa dekat saudara dengan mba erna?

Dekat banget kaya kaya ngrasa dah jadi bagian dari sodara kandung, bisa jadi temen curhat, berbagi tentang hal hal baru, enakan juga orangnya buat di ajak ngobrol.

- 2) Apakah saudara selalu ada didekat mba erna pada setiap waktu?

Engga selalu ada karna aku smaa erna juga punya kesibuk lain entah dipndok atau di kampus, tapi ketika udah dilingkup pesantren insya alloh selalu ada on time 24 jam.

- 3) Apakah menurut saudara mba erna mempunyai kontrol diri yang baik? apa alasannya?

Menurut saya iya dia mempunyai kontrol diri yang baik, terbukti dengan dia konsisten dapat menyelesaikan study dia 7 smt, dia bisa mengendalikan dirinya dengan menahan apa yang akan menghambat dalam pengerjaan skripsinya contohnya kaya main dan nongkrong.

- 4) Apakah menurut saudara mba erna dapat mengontrol rasa malasnya?

Sejauh yang saya lihat dia bisa mengontrol rasa malasnya walaupun terkadang dia suka curhat ke saya ada rasa malas ketika mau mengerjakan skripsinya tapi dia bisa mengendalikannya rasa malasnya, kaya emang pas itu tuh dia benar-bener dikejar target banget harus selesai selama 2 bulan jadi benar-bener selama 2 bulan itu dia full bimbingan sama penelitian.

- 5) Apakah menurut saudara mba erna dapat mengelola waktu dengan baik? apa alasannya?

Untuk mengelola waktu sejauh ini dia bisa mengimbanginya meskipun emang pas awal-awal tuh erna seringnya main, nongkrong dan segala macam tapi pas di akhir karena erna tuh sempronya gasik yah erna benar-bener ngebut buat nyelesain skripsinya yang awalnya jarang bimbingan jadi rajin banget bimbingan karena erna juga punya prinsip sih buat bisa lulus 3,5 tahun.

- 6) Apakah menurut saudara mba erna selalu mengerjakan tugas tepat waktu? Apa alasannya?

Untuk mengerjakan tugas tepat waktu saya juga kurang tau yaa, karna kan kita juga beda jurusan dan beda kamar walaupun satu pondok, karna kita juga tidak tiap hari dan tidak tiap saat bersama. Tapi dari yang saya lihat sih emang erna tuh anaknya rajin kalo di pondok kaya jama'ah dan ngajinya tuh rajin mungkin kalo tugas juga gitu mba sama.

- 7) Apakah menurut saudara mba erna bisa membagi waktu antara kuliah dan organisasi? Apa alasannya?

Iya saya tau erna masuk organisasi komunitas mitra remaja, setau saya dia bisa mengimbangi kuliah dan komunitasnya, karna setau saya jarang bolos kuliah malah sepertinya yang saya tau dia tidak pernah bolos kuliah karena prinsip erna dari awal juga ingin lulus cepet, jadi pasti sebisa mungkin dia ngatur waktu banget sih biar targetnya tuh tercapai.

- 8) Apakah menurut saudara mba erna dapat memprioritaskan hal-hal yang penting? Apa alasannya?

Iya erna paling suka memprioritaskan hal” yang menurut dia penting, dia pernah cerita ke saya kalo dia pasti memprioritaskan hal” yang menurut dia penting dan urgent .

- 9) Apakah menurut saudara mba erna dapat mengendalikan diri atas situasi yang ada? Apa alasannya?

Kalo setau aku dia tergantung masalah dan situasi yang dihadapinya kalo memang benar-benar dia merasa masalah itu sangat berat dia pasti cerita ke orangtuanya, dan temen terdekatnya soalnya kan dia sering tuh kalo ada kendala kaya di skripsi atau organisasi gitu pasti erna langsung cerita minta pendapat biasanya baiknya gimana gitu sih mba.

- 10) Dalam dunia perkuliahan khususnya mahasiswa aktivis masih ada beberapa mahasiswa yang sering menunda akademik. Dari yang mba lihat bagaimana sih cara mba erna bisa terhindar dari hal itu sehingga bisa lulus 7 semester dan apa yang dia lakukan?

Dari awal emang erna tuh udah punya target untuk lulus 3,5 tahun kan trus pas ngerjain skripsi itu dia tuh bener-bener ngejar ketertinggalan dia jadinya meskipun dia tuh ketua organisasi tapi karena emang dari awal dia tuh punya target yah jadinya erna bisa gitu nyelesain kuliahnya cepet trus yang erna lakukan buat ngejar ketertinggalannya itu bener-bener gitu kaya yang tadinya sering main jadi jarang bange,t trus bergadang, jadi rajin banget bimbingan jadinya dia tuh bisa gitu nyelesain kuliahnya.

- 11) Apakah menurut saudara mba erna merupakan salah satu teman yang dapat dijadikan contoh dalam hal mengontrol diri? Apa alasannya?

Yaaa saya juga ingin seperti dia dalam hal dapat mengontrol dirinya dan juga dalam hal membagi waktu, menurut saya dia salah satu teman yang enak untuk diajak bekerja sama dalam hal membantu temannya.

DOKUMENTASI

No	Foto Kegiatan	Keterangan
1.		<p>Wawancara dengan Informan Aditya melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Jum'at, 17 Februari 2023 Jam 11.01</p>
2.		<p>Wawancara dengan Informan Dhika melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Rabu, 15 Februari 2023 Jam 18.48</p>
3.		<p>Wawancara dengan Informan Eli melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Senin, 13 Februari 2023 Jam 09.41</p>

4.	 	Wawancara dengan Informan Lili melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Sabtu, 18 Februari 2023 Jam 15.45
5.	 	Wawancara dengan Informan Nindya melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Senin, 13 Februari 2023 Jam 09.01
6.	 	Wawancara dengan Informan Erna melalui <i>Video Call</i> aplikasi <i>WhatsApp</i> hari Minggu, 19 Februari 2023 Jam 13.06

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Arini Uluman Nafiah

Tempat, Tanggal Lahir : Ciamis, 12 Mei 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Desa Sukahurip RT 09/04,
Kecamatan Pamarican
Kabupaten Ciamis

No.Telp : 088224559807

E-mail : ariniuluman769@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK/RA : RA Al-Hidayah (2005-2006)
2. SD/MI : SD Negeri 2 Sukahurip (2006-2012)
3. SMP/MTS : MTs Negeri Pamarican (2012-2015)
4. SMA/MA : MA Negeri 2 Ciamis (2015-2018)
5. Perguruan Tinggi : UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto (2019-2023)

Purwokerto, 27 Maret 2023



Arini Uluman Nafiah