

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang mendaftar dan mengambil pendidikan di institusi pendidikan kampus. Menurut Sarwono mahasiswa adalah orang yang secara resmi terdaftar untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peran dan status dalam masyarakat karena mereka terikat dengan sebuah perguruan tinggi.<sup>1</sup> Mahasiswa merupakan generasi muda dan harapan masyarakat yang bertanggung jawab terhadap pembangunan negara di masa depan.<sup>2</sup>

Sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, seseorang tidak dapat menghindari aktivitas belajar dan melaksanakan berbagai tugas yang mendukung program studinya. Selain fokus pada akademik, banyak mahasiswa juga terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Meskipun keikutsertaan dalam organisasi ini memberikan kontribusi signifikan baik bagi mahasiswa itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Sering kali kegiatan tersebut dianggap sebagai faktor penurunan prestasi akademik. Ini karena fokus dan perhatian mahasiswa tidak hanya pada tugas akademik, tetapi juga pada peran yang mereka ambil dalam organisasi yang mereka ikuti.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Muhammad Rifqi Akbar dan Nurhayati, "Pengaruh Mahasiswa Magang Terhadap Keberlangsungan Kinerja Kantor Walikota Medan", *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi, dan Manajemen (JIKEM)*, Vol. 2.1 (2022), h. 17.

<sup>2</sup> Andrew Trisno, "Perbedaan Motivasi Berprestasi Antara Mahasiswa Aktifis dan Non Aktifis UKM Kerohanian Universitas Merdeka Malang", *Jurnal Psikologi*, 5.2 (2010),h. 324.

<sup>3</sup> Cicie Arina, "Perbedaan Derajat Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Mahasiswa Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi BEM FK UNS", 2011, h. 41.

Menurut Agung mahasiswa aktivis diharapkan dapat mengemban ilmu di bangku perkuliahan dengan baik dan di organisasi yang mereka ikuti selama masa akademiknya. Nyatanya, banyak aktivis mahasiswa yang tidak berhasil dengan baik antara pengorganisasian dan pembelajaran di kampus. Kondisi ini sering kali membuat aktivis mahasiswa sengaja menunda memulai atau menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya menimbulkan berbagai dampak negatif.<sup>4</sup>

Mahasiswa aktivis adalah mereka yang, di tengah kesibukan perkuliahan, juga aktif dalam berbagai organisasi. Mahasiswa harus menghargai informasi dan mampu mengubah kultur di sekitar kampus mereka. Akibatnya, aktivitas mereka menjadi lebih padat karena harus mengimbangi belajar dan berorganisasi.<sup>5</sup>

Aktivis mungkin tidak hanya mengorbankan tenaga dan idenya tetapi juga harta benda rela dikorbankan. Aktivis mahasiswa dapat ditunjuk sebagai Mahasiswa berorganisasi kemahasiswaan, sering kali memiliki jadwal yang sangat padat karena harus menyeimbangkan kegiatan akademik dengan tanggung jawab organisasi. Namun yang disayangkan, terkadang mahasiswa aktivis lupa dengan kewajibannya sebagai akademisi tidak jarang menunda pekerjaan akademiknya atau disebut dengan prokrastinasi.<sup>6</sup>

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pelaksanaan tugas hingga melewati *deadline* yang telah diberikan. Prokrastinasi ialah

---

<sup>4</sup> Agung, 'Hubungan *Psychological Ownership* Dalam Organisasi Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi', in *Doctoral Dissertation*, Universitas, 2020.

<sup>5</sup> Indah Rismita Sari, *Perilaku Belajar Aktivis Organisasi Intra Kampus (Studi Terhadap Aktivis Hima Prodi Pendidikan Sosiologi dan Antropologi Fis Unnes)*, 2021.

<sup>6</sup> Shokhib Rahmania, Eranda Wulan Agustina, dan Ammeisa Rahayuni "Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivis IAIN Surakarta", *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2.1 (2021),h.351.

perilaku yang terjadi disebabkan oleh kegagalan pengendalian diri.<sup>7</sup> Prokrastinasi akademik membuat mahasiswa merasa tertekan, kelelahan, dan panik yang terkadang membuat hasil pengerjaan mereka menjadi kurang maksimal. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akademik menyebabkan terlambatnya lulus, pengeluaran biaya pendidikan selama kuliah yang lebih besar, dan lain hal sebagainya.<sup>8</sup>

Fenomena dimana menunda tugas akademiknya, seperti belajar untuk mengerjakan tugas kuliah, disebut prokrastinasi akademik. Perilaku ini merupakan salah satu yang penyebab mahasiswa yang dominan untuk mengerjakan hal yang disenangi, misalnya menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan *smartphone* daripada menyelesaikan tugas perkuliahan mereka. Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum adalah perilaku seseorang yang dengan sengaja menunda penyelesaian tugasnya.<sup>9</sup>

Dampak dari prokrastinasi akademik seringkali tidak mendapat perhatian khusus. Mahasiswa sering kali menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda pengerjaan tugas akademik, yang merupakan tindakan yang disengaja dan sering kali disertai dengan ketidaknyamanan terhadap tugas yang harus diselesaikan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik jarang memanfaatkan tenggat waktu yang tersedia

---

<sup>7</sup> Mikaella Audrey Setiawan Putri dan Denrich Suryadi, "Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu", *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16.1 (2023), h. 31.

<sup>8</sup> Sabrina Anindya Rahayu, Rini Setyowati, dan Afia Fitriani, "Peran Resiliensi Dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14.1 (2023), h. 1–11

<sup>9</sup> Rahayu Dewany, dkk "Pengaruh *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7.5 (2023), h. 88.

untuk menyelesaikan tugas dengan optimal. Salah satu faktor dalam pengendalian prokrastinasi akademik adalah *self control*<sup>10</sup>

Pengendalian diri atau *self control* diungkapkan oleh Colhoun dan Acocella pada tahun 1990. *Self control* adalah kemampuan yang mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu. Menurut Ghufron, *self control* merupakan faktor yang berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi akademik.<sup>11</sup> Menurut Rianti dan Raharjo *self control* tinggi dapat mengacu seseorang menunjukkan perilaku positif. Mahasiswa dengan *self control* yang besar menjadi perilaku sesuai dengan situasi dan bertanggung jawab terhadap aturan yang ada, namun mahasiswa dengan *self control* rendah biasanya mempunyai perilaku yang berbeda dari semua aturan yang ada. Seorang suka menunda bukan berarti ia menghindari tugas yang ada, dan ia juga tidak penasaran terhadap tugas tersebut. Bagaimanapun, hanya menunda pelaksanaannya, menghabiskan waktu dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan pengendalian.

*Self control* adalah kebiasaan seseorang dalam mengendalikan diri agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan dan menyelaraskan tindakan dengan tujuan yang ingin dicapai.<sup>12</sup> *Self Control* adalah istilah yang mudah namun sulit untuk dilakukan. Ketika seseorang dihadapkan pada pilihan sulit, otomatis muncul penyeimbang dalam dirinya.

---

<sup>10</sup> Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8.1 (2018), h. 45.

<sup>11</sup> Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri", *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.1 (2021), h. 33.

<sup>12</sup> Kadek Ari Dwiawati, Made Vina Arie Paramita, Yeni "Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Control* Terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6.2 (2021),h. 244.

Keahlian mahasiswa dalam mengelola diri memiliki signifikansi yang besar dalam mengatasi kecenderungan menunda dalam konteks akademis. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan *self control* yang kuat untuk memulai tugas dan menghindari kebiasaan tersebut. Penundaan ini dapat merugikan mahasiswa, karena banyak waktu terbuang dan mereka cenderung terlibat dalam kegiatan yang tidak produktif. Jika kecenderungan ini berlanjut secara berkelanjutan, akan membawa dampak negatif bagi para perkembangan mahasiswa itu sendiri.<sup>13</sup>

*Self control* dalam pengendalian diri mencakup seluruh aspek perilaku, termasuk perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, dan pekerjaan. Pengendalian diri berpengaruh terhadap perilaku yang cukup besar, yaitu perilaku yang terlihat atau terbuka merupakan hasil dari *self control* yang dilakukan individu.<sup>14</sup> Keterampilan berorganisasi serta mengarahkan mahasiswa meningkat dan dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa bisa berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan pembelajaran dan mencapai tujuan pendidikan yang memenuhi harapan tersebut.<sup>15</sup>

Peneliti mendefinisikan *self control* ialah sebuah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur diri sendiri dalam menghadapi hal-hal yang di luar kendalinya. *Self control* dan intensitas

---

<sup>13</sup> R. M. Putra Sriwijaya, Abdur Razzaq, dan Hartika Utami Fitri, "Korelasi *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang", *Humaniora dan Seni (JISHS)*, 01.2 (2023), h. 73.

<sup>14</sup> Rahmaniah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6.2 (2019), h. 17.

<sup>15</sup> Michael B. Berkman dan Eric Plutzer, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) Pada Mahasiswa", 2021, h. 80.

penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor penyebab *nomophobia*, karena faktor terpenting dan paling beresiko yang dapat mempengaruhi ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* adalah *self control*.<sup>16</sup>

Istilah *nomophobia* pertama kali diperkenalkan di Kantor Pos Inggris pada tahun 2008 tujuannya untuk mengkaji kecemasan para pengguna ponsel.<sup>17</sup> *Nomophobia* sering kali menyerang kelompok usia muda, yaitu mereka yang berusia 18-25 tahun dan sedang menempuh pendidikan tinggi sebagai mahasiswa.<sup>18</sup> Ketergantungan ini dapat merusak proses belajar, mendangkalkan proses berpikir, dan mendorong mereka untuk menunda tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa.<sup>19</sup>

*Nomophobia* telah menyebar luas ke berbagai aspek kehidupan, baik di dunia perkantoran maupun dunia pendidikan. Dalam konteks pendidikan, pemakaian *smartphone* telah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan. Banyak mahasiswa yang saat ini mengalami *nomophobia*. Ketergantungan mahasiswa pada *smartphone* telah membuat mereka menjadi penderita *nomophobia*.<sup>20</sup> Penggunaan *smartphone* masih jauh dari kata bijak dan cenderung melampaui batas. Sebenarnya *smartphone*

---

<sup>16</sup> Syarifah Aini, dkk 'Hubungan Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2 (2023).

<sup>17</sup> Indah Permata Sari, Ifdil, dan Frischa Meivilona Yendi, "Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z", *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5.1 (2020), h. 21.

<sup>18</sup> Triyana Harlia Putri Dewi Vivianti, "Studi Literatur: *Nomophobia* Pada Mahasiswa Indonesia", *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.4 (2023), h. 918.

<sup>19</sup> Nadia Putri Sari, Desti Puswati, "Hubungan *Nomophobia* dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru", *Jurnal Kesehatan*, 10.2 (2021), 2-3.

<sup>20</sup> Yogi Damai Syaputra, dkk, "*Nomophobia* Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19", *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.1 (2022), h. 32.

hadir dimaksudkan untuk memberikan manfaat dan memudahkan manusia dalam beraktivitas, tapi kini penggunaannya menjadi sumber masalah. Fenomena ini semakin sering dialami oleh banyak orang dari berbagai kalangan, usia dan profesi, bukannya tanpa alasan. Karena semua kebutuhan manusia modern saat ini dengan mudah bisa didapatkan melalui *smartphone*.<sup>21</sup> Peneliti mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap kehilangan atau tidak memiliki akses menggunakan *smartphone*.

Mahasiswa aktivis yang meliputi Senat Mahasiswa Fakultas Dakwah, Dewan Eksekutif Fakultas Dakwah, Himpunan Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Himpunan Mahasiswa Program Studi Pengembangan masyarakat Islam yang berada dalam ruang lingkup Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sering kali menghadapi tantangan besar maupun kecil terkait dengan *self control*, *nomophobia* dan juga prokrastinasi akademik. *Self control* atau pengendalian diri sangat penting bagi mereka karena harus mampu mengelola waktu antara kegiatan organisasi dan tugas akademiknya. Kurangnya pengendalian diri bisa menyebabkan ketidakseimbangan dan penerunan belajar akademiknya.

*Nomophobia* atau ketakutan berlebihan terhadap tidak memiliki akses terhubung dengan *smartphone* juga menjadi suatu masalah, mengingat banyaknya waktu yang dihabiskan untuk komunikasi dan koordinasi kegiatan melalui *smartphone*. Sementara itu, prokrastinasi akademik

---

<sup>21</sup> Muhamad Abdul Gofur, dan Siti Nur Halimah 'Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus)', *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4.2 (2021).

sering terjadi karena mahasiswa aktivis lebih memprioritaskan kegiatan organisasi dibandingkan dengan tugas akademiknya. Hal ini dapat mengakibatkan tekanan pada akhir periode akademik saat tugas menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang singkat. Observasi terhadap mahasiswa aktivis ini menunjukkan bahwa kecenderungan tidak memulai tugas atau lebih memilih menunda-nunda pekerjaan, mungkin karena mereka lebih memprioritaskan hal-hal lain yang dianggap tidak terlalu penting.

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan, peneliti mengeksplorasi antara tingkat *self control*, *nomophobia*, dan tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa aktivis Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* dan *nomophobia* memainkan peran penting dalam prokrastinasi akademik. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut di bidang ini dengan judul “**Hubungan Self Control dan Nomophobia dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ativis**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berangkat dari konteks di atas maka permasalahan yang diidentifikasi dalam penelitian ini teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis yang belum memiliki *self control* yang baik.
2. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis yang belum dapat mengontrol kepentingan pribadinya terlebih dahulu.
3. Terdapat mahasiswa aktivis yang suka menunda pekerjaan atau tugas akademiknya.



4. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis cenderung bermain *smartphone* lebih dari beberapa jam dalam satu hari.
5. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis menggunakan ponselnya dengan tidak bijak yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan, sehingga mempengaruhi kesejahteraan mental dan kinerja akademiknya.
6. Terlalu banyaknya aktivitas organisasi yang menghambat pencapaian akademik mahasiswa aktivis secara optimal.
7. Ketergantungan pada *smartphone* mempengaruhi kemampuan mahasiswa aktivis untuk konsentrasi pada akademiknya.
8. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis yang sulit menciptakan keseimbangan antara organisasi dan akademiknya.
9. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis memiliki penurunan kualitas tidur karena gangguan *smartphone* yang mempengaruhi konsentrasi secara keseluruhan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti batasi penelitian ini pada variabel *self control*, *nomophobia* dan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis Fakultas Dakwah.

### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam batasan masalah ini adalah:

1. Bagaimana Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik?
2. Bagaimana Hubungan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik?
3. Bagaimana Hubungan *Self Control* dan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Hubungan *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivis.
2. Untuk Mengetahui Hubungan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivis.
3. Untuk Mengetahui Hubungan *Self Control* dan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivis.

## **F. Manfaat Penelitian**

Pada umumnya manfaat penelitian ditinjau dari dua segi, yaitu dari segi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat yang didapatkan diantaranya:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Secara teoritis, penelitian ini mampu memberikan kontribusi ilmiah kepada masyarakat dalam pengembangan pengetahuan tentang *self control*, *nomophobia*, dan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Aktivis. Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran data yang bermanfaat bagi peneliti lain dalam memahami lebih dalam.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Program Studi

Diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam bagi peneliti lain. Temuan dan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga bagi peneliti lain dalam memahami hubungan antara *self control*, *nomophobia*, dan

prokrastinasi akademik di konteks mahasiswa aktivis. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam literatur ilmiah terkait topik tersebut dalam mengembangkan pengetahuan lebih lanjut di ruang lingkup yang lebih luas dalam bidang Bimbingan Konseling.

b. Bagi Mahasiswa

Harapannya penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman tentang *self control*, nomophobia, dan prokrastinasi akademik dalam konteks proses belajar mahasiswa. Informasi yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan panduan dan strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola *self control*, mengatasi nomophobia, serta mengurangi prokrastinasi akademik untuk mencapai kesuksesan dalam pendidikan mereka.

c. Bagi Penulis

Manfaat yang diberikan dalam penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dan wawasan yang berharga dalam kegiatan penelitian, terutama dalam konteks *self control*, nomophobia, dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa aktivis. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan dalam mengembangkan strategi pendekatan yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa aktivis mengatasi tantangan-tantangan tersebut dalam lingkungan akademik mereka.

## **G. Definisi Operasional**

1. *Self Control* ialah upaya dalam mengontrol diri. *Self Control* dapat mencakup seluruh aspek perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, dan pekerjaan Apabila seorang individu memiliki

tingkat self control yang tinggi, maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut mampu melakukan pengendalian dan pengaturan terhadap dirinya sendiri sesuai dengan kebutuhannya. Aspek-aspek *self control* yaitu; 1) *Behavior control* adalah kemampuan seseorang untuk merespons secara langsung terhadap pengalaman yang tidak atau kurang menyenangkan. 2) *Cognitive control* adalah kapasitas individu untuk memproses informasi yang tidak diinginkan dengan tujuan mengurangi tekanan dan sebagai adaptasi psikologis. 3) Kontrol keputusan adalah kapasitas untuk membuat keputusan berdasarkan keyakinan atau penilaian yang dimiliki.

2. *Nomophobia* adalah perasaan takut, khawatir dan cemas yang berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone* dalam kurun waktu yang sebentar. Aspek-aspek dalam *nomophobia* antara lain: 1) Kesulitan dalam berkomunikasi. 2) Kehilangan koneksi atau jaringan. 3) Tidak mendapatkan akses informasi yang dibutuhkan. 4) Mengalah pada kenyamanan atau keengganan untuk berusaha lebih keras.
3. Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang sering dilakukan seseorang terhadap tugas formal, khususnya dengan tugas akademik. Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah: 1) perilaku, aspek perilaku menyoroti kecenderungan untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas. 2) Afektif, aspek afektif fokus pada ketidaknyamanan emosional yang dirasakan individu. Ini termasuk kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi yang muncul terkait dengan penundaan. 3) Kognitif, aspek kognitif fokus pada ketidaknyamanan emosional yang dirasakan individu. 4) Motivasi, hal ini dilihat kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas.