

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA
NURUL AMALIAH TANJUNG MORAWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

ANNISA PARAGITA

17.860.0397



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)22/6/22

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NURUL AMALIYAH TANJUNG
MORAWA

Dipersiapkan dan disusun oleh
Annisa Paragita
178660397

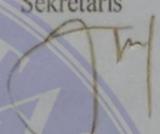
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 17 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

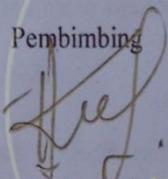
Ketua


(Hasanuddin, PhD)

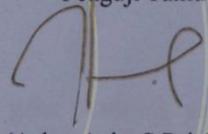
Sekretaris


(Arif Fachrian, S.Psi, M.Psi)

Pembimbing


(Khairuddin, S.Psi, M.Psi)

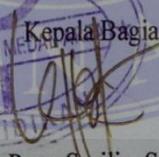
Penguji Tamu


(Azhar Aziz, S.Psi, MA)

Sketsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

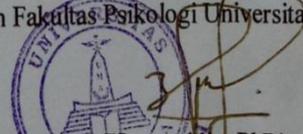
Tanggal, 17 Februari 2022

Kepala Bagian


Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


(Hasanuddin, PhD)

Scanned by TapScanner

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Paragita

NIM : 17.860.0397

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 Februari 2022


Annisa Paragita
17.860.0397

Scanned by TapScanner

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Paragita
NPM : 178600397
Program Studi : Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa
Kelas IX Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 17 Februari 2022
Yang Menyatakan

Annisa
(Annisa Paragita)

Scanned by TapScanner

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NURUL AMALIAH TANJUNG MORAWA

Oleh:

Annisa Paragita

NIM: 178600397

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa berjumlah 104 orang, dan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 60 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik yang diukur dengan menggunakan bentuk skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan teknik *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi korelasi $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,324 atau 32,4%. Dengan kata lain, hipotesis diterima. Kontrol diri tergolong rendah (mean empirik = 44,95 > mean hipotetik = 55 dimana selisih nya lebih dari bilangan SD = 8,699) dan untuk prokrastinasi akademik tergolong tinggi (mean empirik = 66,70 > mean hipotetik = 52,5 dimana selisih nya lebih dari bilangan SD = 9,795).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF- CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION OF CLASS XI STUDENTS AT SMA NURUL AMALIAH TANJUNG MORAWA

By:

Annisa Paragita

NIM: 178600397

The study aimed to look at the relationship between self-control and academic procrastination in grade XI students at Nurul Amaliyah Tanjung Morawa High School. The population of this study was all students of class XI Nurul Amaliyah Tanjung Morawa High School numbered 104 people, and the sample in this study was 60 people, sampling techniques using purposive sampling. This research method uses quantitative methods. Data collection uses a self-control scale and an academic procrastination scale measured using the Likert scale. Data analysis techniques use the Product Moment Correlation technique. The results showed a significant value of correlation $p = 0.000 < 0.05$, meaning that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination in grade XI students at Nurul Amaliyah Tanjung Morawa High School, with a determinant coefficient (r^2) of 0.324 or 32.4%. In other words, the hypothesis is accepted. Self-control is relatively low (empirical mean = 44.95 > mean hypothetical = 55 where the difference is more than said $SD = 8,699$) and for academic procrastination is relatively high (mean empirical = 66.70 > mean hypothetical = 52.5 where the difference is more than the number $SD = 9,795$).

Keywords: Self-Control, Academic Procrastination.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul :**“Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”**

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 17 Februari 2022

(Annisa Paragita)

DAFTAR ISI

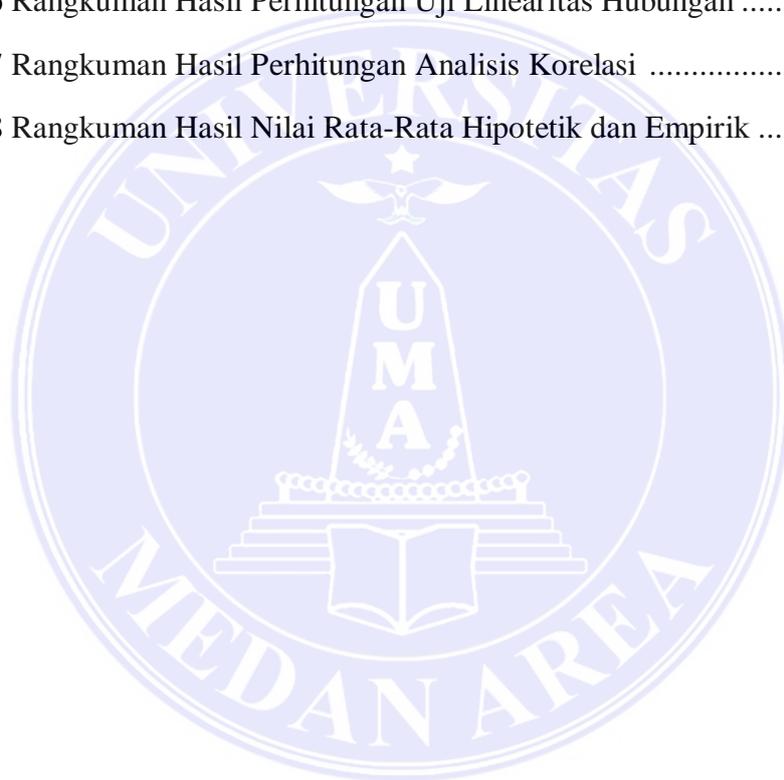
HALAMAN SAMBUT DEPAN.....
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Siswa	11
1. Pengertian Siswa	11
B. Prokrastinasi Akademik	12
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	12
2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	16
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	18
4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	22
C. Kontrol Diri	25
1. Pengertian Kontrol Diri	25
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	30
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	31
4. Ciri- Ciri Kontrol Diri	35
D. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	36
E. Karangka Konseptual	39
F. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tipe Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian	40
C. Defenisi Oprasional Variabel Penelitian	41
1. Prokrastinasi Akademik	41
2. Kontrol Diri	41
C. Subjek Penelitian	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
3. Teknik Pengambilan Sampel	42
E. Teknik pengumpulan Data	43
1. Skala Prokrastinasi Akademik	43
2. Skala Kontrol Diri	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
1. Validitas Alat Ukur	47
2. Reliabilitas Alat Ukur	47
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Orientasi Kanchah	50
B. Persiapan Penelitian.....	51
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	51
C. Pelaksanaan Penelitian.....	54
D. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	55
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian	57
1. Uji Asumsi	58
2. Hasil Perhitungan Korelasi r Pearson.....	60
F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	61
G. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Aitem Kontrol Diri Sebelum Uji Coba	51
Tabel 2 Distribusi Aitem Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba	52
Tabel 3 Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri Sesusah Uji Coba	55
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba	56
Tabel 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Coba Normalitas	57
Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan	58
Tabel 7 Rangkuman Hasil Perhitungan Analisis Korelasi	59
Tabel 8 Rangkuman Hasil Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Empirik	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Karangka Konseptual.....	39
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Penelitian	71
Lampiran B Uji Validitas Dan Reliabilitas	79
Lampiran C Uji Normalitas	84
Lampiran D Uji Leneartitas.....	86
Lampiran E Uji Hipotesis.....	89
Lampiran F Skala Penelitian	91
Lampiran G Surat Keterangan Penelitian.....	98



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah kekuatan yang dapat mengubah suatu peradaban bangsa, dimasa sekarang pendidikan sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan dan kemajuan masa depan seseorang, pendidikan yang bermutu akan melahirkan bibit-bibit unggul yang berkualitas. Menurut Soyomukti, (2020) pendidikan merupakan sebuah sasaran untuk mengasah dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik, tujuannya agar mempunyai kemampuan kognitif dan kesiapan mental yang sempurna serta berkesadaran maju yang akan berguna bagi mereka untuk bisa terjun langsung ke masyarakat, menjalin hubungan sosial, dan memikul tanggung jawab sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial.

Menurut dalam kamus bahasa indonesia (KBBI) siswa merupakan seorang pelajar akademik, yang belajar pada jenjang tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Menurut (Triyono & Khairi, 2018) siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Menurut (Hurlock, 2002) remaja merupakan suatu proses transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial. masa remaja ini dimulai ketika individu berusia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun.

Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain sebagai untuk memotivasi siswa untuk lebih giat lagi untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian tugas-tugas tersebut diharapkan agar siswa nantinya lebih disiplin, bertanggung jawab, serta lebih bijak dalam mengatur waktunya untuk aktivitas-aktivitas yang bermanfaat seperti dibidang akademik.

Didalam proses belajar tidak sedikit siswa yang mengalami masalah-masalah akademik di sekolah contohnya seperti, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, dan kesulitan dalam pengaturan waktu belajar dan sebagainya. Maka dari itu sering terlihat jelas fenomena-fenomena penundaan baik itu dilakukan dalam bentuk akademik, dunia pekerjaan, dan sebagainya dimana perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin dalam waktu pada bidang psikologi dikenal dengan sebutan prokrastinasi.

Menurut Steel (dalam Clara dkk, 2018) prokrastinasi disebut suatu tindakan mengganti tugas yang penting dengan tugas yang sebenarnya tidak terlalu penting, sehingga tugas penting tertunda. Prokrastinasi merupakan istilah yang merujuk pada penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu terhadap tugas atau suatu pekerjaan dan individu itu sadar dan mengetahui penundaan itu dapat berdampak buruk baginya.

Dalam bidang pendidikan terdapat istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Khairat, dkk 2014) jenis-jenis tugas yang biasanya menjadi sebuah objek prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa biasanya yaitu, tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Menurut Letham (dalam Meiliza Purwati, 2016) mengungkapkan dampak negatif dari tindakan prokrastinasi akademik antara lain pemicunya adalah stres akibat adanya tuntutan dan tekanan yang diterima oleh individu sehingga *deadline* tugas menjadi menumpuk. Prokrastinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas individu, dimana individu dituntut harus mengerjakannya dengan tepat waktu sesuai yang telah ditentukan sebelumnya.

Selain itu adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi menurut penelitian Muhid (dalam purwati, 2016) dipengaruhi oleh (*self control, self conscious, self esteem, self efficacy, and social anxiety*). Dimana dalam hal ini peserta didik atau siswa memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku

belajarnya kearah yang lebih positif gunanya untuk menghindari serta mengurangi tindakan prokrastinasi.

Penelitian diatas didukung juga oleh ferrari dkk (1995) yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi salah satunya yaitu kontrol diri (*self control*). Menurut Gleitman, (dalam Thalib, 2010) kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang ada pada dirinya, baik itu dalam diri individu maupun dari luar diri individu.

Selain itu menurut Romadona (dalam Widyaningrum, 2021) kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan sekitar. Pada saat akan melakukan sesuatu individu harus bisa mengendalikan diri atau menempatkan diri sesuai dengan keadaan atau kondisi yang sedang dihadapi. Dalam hal ini setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda, dimana ada individu yang mampu mengendalikan diri mereka dengan baik namun ada juga individu yang kurang mampu mengatasi atau mengendalikan diri dengan tidak cukup baik.

Menurut Averill (dalam Ghufroon, 2016) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Husna, 2019) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara

kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Selain itu juga, penelitian yang dilakukan oleh (Listri Indriyani, 2019) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 bembanglipuro. Dari hasil kedua penelitian diatas dapat dilihat bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik individu.

Fenomena yang terjadi dilapangan peneliti menemukan bahwa adanya kebiasaan yang sering dilakukan oleh siswa-siswi saat sedang menghadapi tugas-tugas akademiknya, terutama tugas yang diberikan guru baik itu berbentuk tugas latihan maupun pekerjaan rumah (PR) yang dikerjakan secara individu maupun kelompok. Dimana terlihat siswa dengan sengaja memperlambat mengerjakan tugasnya dengan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting untuk dikerjakan, mereka juga tidak segan-segannya meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas dan juga beberapa dari mereka mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya saja. Dimana ini hal ini merupakan merupakan ciri-ciri dari prokrastinator.

Hal ini juga terlihat saat guru berhalangan hadir, guru sengaja memberikan tugas latihan kepada siswa dimana tugas tersebut harus dikumpulkan hari itu juga, namun rata-rata hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya, walaupun ada hanya beberapa saja yang mau mengerjakan selebihnya menunda sampai pertemuan berikutnya dan juga ada beberapa dari mereka yang tidak mengumpulkan tugas tersebut, dengan alasan kurang paham, lupa, malas dan alasan-alasan lainnya. Disamping itu juga peneliti melihat masih ada siswa yang

masih mengerjakan tugas (PR) di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, bahkan tidak segan-segannya untuk mencontek tugas temannya.

Kurangnya pengendalian diri siswa terhadap waktu membuat proses belajar menjadi terhambat disebabkan oleh beberapa hal, seperti siswa suka mencuri-curi keadaan untuk membuka gadget saat guru tidak melihat saat pelajaran berlangsung, ngobrol dengan teman sebangku, dan sibuk melakukan kegiatan diluar aktivitas akademik lainnya.

Kebiasaan tersebut ditandai dengan adanya ciri-ciri prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, pada saat guru memberikan tugas latihan di kelas siswa dengan sengaja memperlambat pengerjaan tugas agar tugas tersebut menjadi (PR). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, siswa melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu sehingga pengerjaan tugas membutuhkan waktu tambahan. Kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual, siswa kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, seperti bermain game online, tonton, jalan dan melakukan aktivitas lainnya.

Hal ini juga diperkuat peneliti dengan melakukan komunikasi pribadi pada beberapa siswa yang sering melakukan tindakan prokrastinasi akademik, terdapat berbagai alasan mengapa siswa-siswi menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya, berikut kutipan wawancaranya :

“Sering kak, hampir semua tugas sering ku tunda, terutama tugas PR, latihan harian dan tugas kelompok, rasanya malas aja mengerjakannya karna aku kurang mengerti sama pelajarannya tidak masuk ke otak ku aja gitu kak, terus karrna tugasnya banyak setiap harinya, apalagi pas

covid gini kak malah bikin pusing uda mana tugasnya dikumpul cepat lagi. Paling kalau aku pusing cara ngerjainya yaudah lah nyonyek sama teman aja kak, kalaupun mereka tidak mau kasih ku kerjakan aja asal-asalan yang penting siap.”(M.I, Hasil Wawancara 20 Oktober 2020).

“Lumayan sering kak, tugas yang sering aku tunda-tunda (PR), karna alasannya ya (mager) aja ngerjakannya, sama kurang paham juga kak terus karna teman-teman juga ngajak mabar main Pubg buat malas mau ngerjain tugas keasyikan jadinya. Ditambah lagi temen-teman tidak ada juga yang mengerjakan ya saya ngikut juga lah kak. paling biasanya itu lihat tugas temen yang udah siap aja nantinya.” (A.B, 20 Oktober 2020).

Peneliti juga melakukan komunikasi pribadi pada salah satu guru yang mengajar ditempat penelitian berlangsung, pernyataan yang disampaikan guru dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Yang sering melakukan tindakan penundaan tugas, sebenarnya hampir rata-rata setiap kelas ada nak, tapi memang yang paling sering itu anak kelas XI, guru-guru disini sering ngeluh, karna rata-rata anak-anak tersebut suka sekali nunda tugas yang telah diberikan gurunya. Apalagi tugas pekerjaan rumah atau PR hampir sering dilakukan anak-anak itu, alasannya kurang paham, bahkan tidak hanya satu mata pelajaran saja juga beberapa mata pelajaran lainnya yang ditunda mereka. Apalagi jika ada guru yang behalangan hadir dan mereka diberikan tugas bukan malah ngerjain malah sibuk ngerjan hal lain dalam kelas itu.”(AR, Hasil Wawancara 09 Oktober 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada peneliti di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa, menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dialami siswa-siswi di kelas XI disebabkan salah satunya adalah kontrol diri yang rendah, kurangnya kesadaran diri terhadap tugas membuat mereka sering menunda-nunda untuk mengerjakannya dengan berbagai alasan sehingga melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Alasan-alasan yang sering dikatakan siswa seperti kurang paham, malas, lupa dan alasan-alasan lainnya. Kerugian yang didapatkan dari tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa salah satunya adalah tugas tidak terselesaikan dengan baik, jika

terselesaikan akan tetapi hasilnya tidak maksimal, yang akan menimbulkan rasa lelah, bingung, bahkan stres sehingga motivasi belajar semakin menurun.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”. Kenapa kepada siswa SMA karena peneliti melihat dan dapat merasakan langsung fenomena tersebut, maka dari itu peneliti ingin membuktikan adakah hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Masalah

Masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, setiap siswa tentunya memiliki tuntutan dan kewajiban atas tugas-tugasnya sebagai pelajar, yaitu mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan apabila siswa tersebut tidak mampu untuk mengatasinya maka siswa-siswi tersebut akan mengalami prokrastinasi akademik.

Jika siswa-siswi tidak mengerjakan tugasnya dengan tepat waktu, kelemahan motivasi dalam dirinya akan menurun yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri penundaan yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini berdampak pada individu yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik yang menyebabkan menjadi lelah, bingung bahkan sampai stres saat mengerjakan tugas.

Melihat fenomena yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Nurul Amaliyah, salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya prokrastinasi

akademik pada siswa adalah kontrol diri yang rendah. Siswa cenderung sulit untuk mengontrol dirinya dengan baik dimana masih kurangnya kesadaran siswa terhadap kewajiban sebagai siswa untuk bisa mengendalikan diri sendiri agar dapat mengerjakan tugasnya tepat waktu, disisi lain adanya aktivitas menyenangkan seperti bermain game, ngobrol serta melakukan aktivitas-aktivitas lainnya yang menyita waktu. Dengan adanya hubungan tersebut peneliti ingin melihat lebih lanjut “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti membuat rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya “Hubungan Antara Kontrol

Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pihak-pihak atau instansi yang terkait dengan dunia pendidikan terutama khususnya dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis bagi para siswa, agar dapat mengerti dalam proses belajar harus memiliki daya saing yang sangat kuat. Siswa harus memiliki tujuan proses belajar dan juga siswa harus menyadari bahwa pentingnya sikap disiplin dan *management* waktu dalam proses belajar di sekolah, agar perilaku prokrastinasi dapat dihindari.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa

1. Pengertian Siswa

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, siswa adalah pelajar akademik. Dimana individu merupakan seorang yang belajar pada jenjang tertentu mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah dan seterusnya. Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Dimana dalam proses belajar tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berfikir, dan mengendalikan emosi, sehingga menjalin hubungan individu lain didalam lingkungan sekitar.

Menurut Triyono & Khairi (2018) mendefinisikan siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat, usianya berkisar 12-18 tahun, dimana usia ini masih tergolong remaja pertengahan. Kepribadian remaja pada fase ini adalah masih kekanak-kanakan akan tetapi, pada fase remaja ini sudah muncul unsur baru yaitu kesadaran akan keperibadian dan kehidupan badaniah sendiri. Pada masa ini, remaja mencari atau menemukan jati dirinya.

Menurut Ali (2010) mendefinisikan siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, pengalaman, keperibadian, berahlak dan mandiri.

Menurut Djamarah (2006) menyatakan bahwa siswa merupakan subjek utama dalam pendidikan setiap saat, siswa merupakan orang yang sengaja datang ke sekolah. Dimana orangtua yang memasukkan dirinya untuk di didik agar menjadi yang berilmu pengetahuan di kemudian hari. Kepercayaan orang tua siswa diterima oleh guru dengan kesadaran dan penuh keikhlasan.

Menurut Sadirman (2011) siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang-orang dewasa. Selain itu menurut Ursia (dalam Nafeesa, 2018) menyatakan siswa merupakan komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar di sekolah, dimana mereka salah satu pihak yang ingin meraih cita-cita, dan tujuan kemudian mencapainya dengan optimal.

Dari pendapat tersebut diketahui bahwa siswa adalah seorang pelajar akademik. Dimana merupakan seorang yang belajar pada jenjang tertentu di mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah dan seterusnya. Siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan serta untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dalam dunia pendidikan.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut DeSimone (dalam Ferrari dkk, 1995) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *prokrastinare*, dengan awalan “*pro*” yang berarti maju atau bergerak dan akhiran “*crastinus*” yang berarti memilih hari esok. Jika

digabungkan menunda sampai hari-hari lain atau berikutnya. Menurut Lay (dalam Ferrari, 1995) prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik.

Menurut Knaus (2010) prokrastinasi adalah masalah kebiasaan menunda aktivitas penting dan tepat sampai waktu lain atau hari esok. *Procrastination* melibatkan proses persepsi dan pikiran yang saling berhubungan dengan komponen kognitif, komponen emosi, dan komponen perilaku. Prokrastinasi merupakan kebiasaan dalam kesempatan yang sama yang dapat mengganggu produktivitas orang dari setiap tingkat ekonomi, profesi, usia, atau kategori demografis lainnya.

Menurut Hooda & Saini (2018) prokrastinasi adalah menghindari melakukan tugas yang perlu diselesaikan. Dimana ini adalah praktik melakukan yang lebih menyenangkan atau melakukan tugas yang tidak terlalu mendesak dari pada yang lebih mendesak sehingga menunda tugas yang akan datang di lain waktu. Individu mungkin menunda-nunda masalah pribadi seperti masalah stres dengan pasangan, masalah kesehatan, masalah perawatan di rumah atau masalah akademik maupun pekerjaan.

Menurut Silver (dalam Ferrari dkk, 1995) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, akan tetapi seorang pelaku prokrastinasi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi mengacu pada penundaan tugas, seperti

kurangnya ketepatan waktu baik dalam niat atau perilaku, niat perilaku perbedaan dan profesi untuk aktivitas bersaing.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk. Penundaan itu dilakukan dengan sukarela oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa yang akan datang.

Menurut Tjundjing (dalam Triyono dan Khairi 2018) prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Dalam hal ini, prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang seharusnya dapat dilakukan pada waktu itu juga.

Menurut Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau pekerjaan salah satunya adalah dibidang akademik. Prokrastinasi suatu perilaku yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan tanpa memandang umur, jenis kelamin serta pekerjaan maupun yang masih duduk di bangku pendidikan. Prokrastinasi adalah masalah yang sangat serius yang bisa membawa konsekuensi prokrastinasi, berupa perasaan frustrasi, perasaan bersalah, lemahnya performa akademis dan pekerjaan, dan hilangnya kesempatan.

Menurut Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan

untuk mencapai beberapa tujuan. Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang dengan secara sengaja. Perilaku prokrastinasi akademik tak lain menghindari tugas akademik sehingga menyebabkan siswa mengalami kegagalan akademik. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut Santrock (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Menurut Tuckman (dalam Tresnawati, 2016) prokrastinasi akademik diartikan sebagai kebiasaan individu untuk cenderung meninggalkan, menunda serta menghindarkan diri untuk menuntaskan kegiatan yang semestinya harus dituntaskan. Sedangkan menurut Akinsola dkk (dalam Nafeesa, 2018) prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (dalam Khairat dkk, 2014) adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas yang dihadapi

dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik biasanya tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Menurut Jeremy Hsieh (dalam Faujiah dkk, 2018) prokrastinasi akademik, dianggap sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai tugas batas waktu. pengulangan perilaku prokrastinasi akademik karena adanya berupa keberhasilan tugas-tugas yang dilakukan pada saat-saat terakhir.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan individu yang dengan sengaja mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas akademiknya sampai batas waktu akhir pengumpulan tugas, dimana individu lebih mengutamakan melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak terlalu dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas.

2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (1995) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Millgram dan Tenne, menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *self control* mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari (1995) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Menurut Janssen dan Carton (dalam Saraswati, 2017) ada lima hal yang mempengaruhi tingginya kecenderungan prokrastinasi yaitu:

1. Kontrol Diri (*Self Control*)
2. Kesadaran Diri (*Self Consciousnes*)
3. Harga Diri (*Self Esteem*)
4. Efiksi diri (*Self Efficacy*)
5. Kecemasan sosial (*Social anxiety*)

Steel (dalam Lubis, 2018) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan *irasional* (takut akan gagal dan perfeksionis).

Jadi dari penjelasan diatas dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada seseorang diantaranya yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Dan faktor lain adalah kontrol diri (*self control*), kesadaran diri (*self consciousness*), harga diri (*self esteem*), efiksi diri (*self efficacy*), kecemasan sosial (*social anxiety*).

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek yang akan di jelaskan sebagai berikut:

- a. Kecenderungan untuk menunda-nunda melakukan hal yang ingin dikerjakan (ketika menggunakan waktu senggang dan menunggu sampai menit terakhir). Individu yang melakukan prokrastinasi

paham bahwa pekerjaan atau tugas yang dikerjakan harus segera diselesaikan, akan tetapi individu tersebut menunda-nunda untuk mengerjakannya, ataupun menunggu waktu yang tenggang dan bahkan menunggu sampai menit-menit terakhir tugas ingin dikumpul, selanjutnya menunda-nunda belajar ketika menghadapi ujian.

- b. Kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan ketika mengalami kesulitan dan bahkan menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan (mencari celah atau jalan pintas untuk melewati tugas berat). Seorang *prokrastinator* ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik, memainkan *handphone*, membaca buku cerita dan sebagainya. Selanjutnya, menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan, seperti mencontek tugas temannya, jalan-jalan, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.
- c. Kecenderungan untuk menyalahkan (saya percaya bahwa orang lain tidak memiliki hak untuk memberikan batas waktu). Seorang *prokrastinator* ketika tugasnya tidak selesai pada waktunya, cenderung menyalahkan orang lain, seperti menyalahkan guru terlalu cepat memberikan waktu untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan, menyalahkan teman, orangtua, mengajak temannya untuk

tidak mengerjakan tugas, dan bahkan objek lain yang menjadi sasaran untuk menutupi tugas yang dikerjakan itu tidak selesai, contohnya yaitu: membuat alasan mati lampu, ada acara keluarga, buku tugas tertinggal di rumah, dan sebagainya.

Menurut Burka dan Yuen (2008) ada empat aspek yang mendasari seseorang melakukan perilaku prokrastinasi yaitu:

a. Aspek biologikal

Prokrastinasi melibatkan tubuh, otak, dan faktor genetik. Semuanya memiliki peran dalam terjadinya prokrastinasi. Apa yang terjadi didalam otak akan memengaruhi perilaku seseorang untuk menghindar, dan begitupun sebaliknya perilaku menghindar akan memengaruhi struktur dan fungsi otak.

b. Aspek emosional

Prokrastinasi yang dilakukan melibatkan perasaan batin, memori, kekuatan, harapan dan tekanan serta keraguan. Tetapi banyak individu yang melakukan prokrastinasi tidak menyadarinya. Individu melakukan penundaan untuk menghindari perasaan tidak nyaman.

c. Aspek nilai-nilai diri

Menerima diri sendiri apa adanya juga berkaitan dengan nilai-nilai diri. Nilai-nilai mewakili sikap yang paling penting dalam kehidupan. Nilai adalah arah untuk hidup. Nilai-nilai tersebut tercermin dari tindakan yang dilakukan.

d. Aspek integrasi

Perasaan harmoni ini mencerminkan fungsi sistem yang sehat. Sistem yang sehat adalah sistem yang terintegrasi, juga tidak kaku. Ketika sistem diri terlalu kaku, maka akan menahan diri dengan cepat terhadap tuntutan perfeksionis yang mengarah pada penundaan dan melakukannya secara berulang-ulang.

Menurut Millgram (dalam Ghufon, 2016) aspek-aspek prokrastinasi merupakan perilaku spesifik yang meliputi :

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu: kecenderungan untuk menunda-nunda melakukan hal yang ingin dikerjakan, kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, kecenderungan untuk menyalahkan. Dan aspek lainnya yaitu aspek biologikal, emosional, nilai-nilai diri dan integrasi.

4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk, 1995 sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas. Jika ia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. *Procrastinator* menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri umum dari prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah

ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. *Procrastinator* sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita, dan lainnya) nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan music, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Edwin & Sia (dalam Fatimaullah dkk, 2019) mengemukakan 4 ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu :

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak memertimbangkan masa mendatang.

b. *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan

untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

c. *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

d. *Perceived ability*

Keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (dalam Azalia dkk, 2019) yaitu :

a. *Perfeksionis*

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada berkerja keras dan mengambil resiko kamudian dinilai gagal. *Prokrastinator* akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

b. *Kurang percaya diri*

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus, sehingga menunda. *Prokrastinator* merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

c. Penghindaran pada tugas

Prokrastinator menghindari suatu tantangan segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang dikerjakan. Ciri lain menurut Edwin & Sia (dalam Fatimaullah dkk, 2019) meliputi: *Perceived time, Intention-action, Emotional distress, Perceived ability*.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghuftron, 2016) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan kemampuan individu

untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang ia diyakini dan dipercaya.

Lazarus (dalam Bachri, 2010) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Menurut Gleitman, (dalam Bachri, 2010) kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik baik dalam diri maupun dari luar individu.

Menurut Baumeister (2018) kontrol diri adalah salah satu dari dua sifat yang ditunjukkan oleh psikologi untuk mengarah pada hasil positif di kegiatan dan usaha, jalan hidup dan keadaan yang sangat luas. Dimana kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa mereka sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan harapan sosial, untuk mendung serta mengejar tujuan jangka panjang. Tujuannya agar mengarah pada perilaku positif. Dengan demikian orang dengan pengendalian diri yang baik mengungguli orang lain baik itu disekolah maupun dunia perkerjaan.

Menurut Ubaedy, (dalam Trinova, 2019) kontrol diri adalah sebagai kemampuan dalam menarik diri dari norma yang tidak diinginkan ke norma yang diinginkan. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menangkap (*to treat*) dan

menciptakan (*to create*) respon yang cocok dengan kepentingan, kebutuhan dan keinginan diri.

Menurut Chaplin (dalam Mulkan, 2016) kontrol diri adalah suatu membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika ia bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Menurut Harter (dalam Santrock, 2003) menyatakan dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self-regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (*self-control*). Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri (*self*) mengatur dan mengendalikan perilaku sesuai dengan kemampuan individu dalam pengendalian perilaku. Jika individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka seseorang tersebut akan dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Menurut Naomi dan Mayasari (dalam Siswanti, 2020) kontrol diri atau *self control* merupakan pola respon yang baru mulai menggantikan sesuatu dengan yang lain, misalnya respon yang berkaitan dengan pengalihan perhatian dari sesuatu yang diinginkan, perubahan emosi yang menahan impuls tertentu dan meningkatkan kinerja. Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika menghadapi godaan.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Trinova, 2019) kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku

seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum juga menyatakan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Menurut Baumeister (2018) kontrol diri adalah sebuah proses yang berkembang pada individu melalui intervensi psikologis yang bahkan juga terjadi pada masa dewasa. Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengubah respon individu tersebut secara sadar dan sengaja membuat individu dapat menahan atau menghilangkan respon negatif dan mengubahnya menjadi respon lain yang lebih sesuai.

Menurut Borba (dalam Mulkan, 2016) kontrol diri merupakan kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada individu untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga individu dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya. Jelas, kontrol diri dapat membantu anak melakukan tindakan bermoral dan ini khususnya sangat penting bagi anak yang tumbuh di lingkungan yang penuh kekerasan dan di dunia.

Goleman (dalam Bachri, 2010) kontrol diri berkaitan erat dengan keterampilan emosional. Keterampilan emosional mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak berlebihan dalam kesenangan, mengatur suasana hati, dan

menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, untuk membaca persaan terdalam orang lain. Selanjutnya kontrol diri berpengaruh terhadap kesuksesan studi dan kepribadian.

Menurut Block (dalam Ghufron, 2016) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Menurut Hurlock (2004) menyebutkan tiga kriteria emosi. Di bawah ini adalah tiga kriteria emosi yaitu:

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Dimana kontrol diri adalah kemampuan individu yang dapat menentukan serta mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi. Jadi

kontrol diri merupakan mengendalikan dalam diri individu terkait dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Bachri, (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan di internalisasi anak.

Tangney, dkk (dalam Zahraningsih, 2019) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri, antara lain yaitu :

a. Emosi moral

Mendominasi emosi yang berpotensi relevan untuk mengendalikan diri. Rasa malu dan bersalah telah dikaitkan dengan hasil interpersonal dan pribadi.

b. Fitur kepribadian

Secara teoritis terkait dengan kecenderungan untuk mengendalikan diri. Kapasitas untuk mengendalikan diri jelas merupakan suatu komponen penting dari berperilaku.

c. Perfeksionisme

Kecenderungan untuk berpegang teguh pada harapan yang tinggi dan tidak realistis standar. Individu yang memiliki perfeksionisme tinggi terkadang dapat mengerahkan kontrol diri yang cukup besar dalam mengerjakan kesempurnaan.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, terbagi dua kelompok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan faktor lainnya menurut Tangney, dkk (dalam Zahraningsih, 2019) yaitu emosi moral, fitur kepribadian, dan pereksionisme.

3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (Ghufron, 2016) menyebut kontrol diri dengan sebutan control personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol Perilaku (*Behavior control*).

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjahui stimulus, mendapatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive control*).

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri

atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

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

c. Kontrol Dalam Mengambil Keputusan (*Desional control*).

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

Tangney dkk (dalam Azhari, 2019) mengusulkan bahwa *self-control* atau kontrol diriterdiri atas lima aspek sebagai berikut ini:

a. *Self-discipline* (*Disiplin diri*).

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate/nonimpulsive (Disengaja).*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

c. *Healthy habits (Kebiasaan sehat).*

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. *Work ethicyang (Etos kerja).*

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

e. *Reliability (Keandalan).*

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk

pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek meliputi: kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan. dan aspek lainnya yaitu: *self-discipline, deliberate/nonimpulsive, healthy habits, work ethic yang, reliability.*

4. Ciri- Ciri Kontrol Diri

Menurut Ubadey (dalam Trinova, 2019) adapun yang merupakan ciri-ciri dari kontrol diri adalah sebagai berikut:

- a. Menarik diri dari norma yang tidak cocok
- b. Mengoreksi apa yang salah
- c. Berpedoman pada hasil koreksi
- d. Mengaktifkan sistem yang menyeleksi apa yang masuk dari luar dan apa yang dikeluarkan
- e. Menghidupkan lampu petunjuk spritual

Menurut Lague dan Farzano (dalam Aroma, 2015) ciri-ciri seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik sebagai berikut:

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimanapun berada
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-meledak

- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendakin.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri meliputi: Menarik diri dari norma yang tidak cocok, mengoleksi apa yang salah ,berpedoman pada hasil koreksi, mengaktifkan sistem yang menyeleksi apa yang masuk dari luar dan apa yang dikeluarkan, tekun dan tetap bertahan,mengubah perilaku dengan aturan, tidak menunjukkan perilaku meledak-ledak, bersifat toleranan.

D. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Seorang yang melakukan prokrastinasi disebut juga dengan (*Prokrastinator*), dimana orang tersebut suka menunda perkerjanya atau tugasmemilki ciri-ciriseperti: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Faktor yang mempengaruhi seseorang cenderung melakukan tindakan prokarastinasi salah satunya adalah kontrol diri rendah. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun membimbing mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah kuensikuensi positif. Besarnya motivasi yang dimiliki siswa juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara

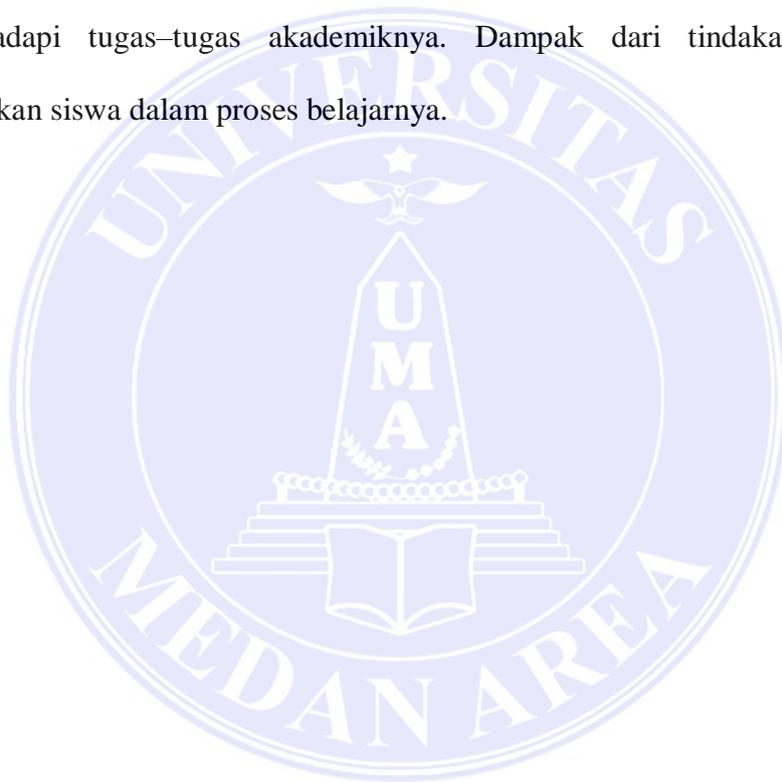
negatif, semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki siswa ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Siswa dengan kontrol diri tinggi akan mampu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif, mampu mengatasi berbagai hal. Sedangkan, siswa dengan kontrol diri rendah cenderung hanya mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dan mudah teralihkan serta tidak dapat menahan diri untuk melakukan aktivitas lain. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan kontrol diri. Hal tersebut dapat terlihat bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang dikemukakan oleh Ferrari dkk, 1995).

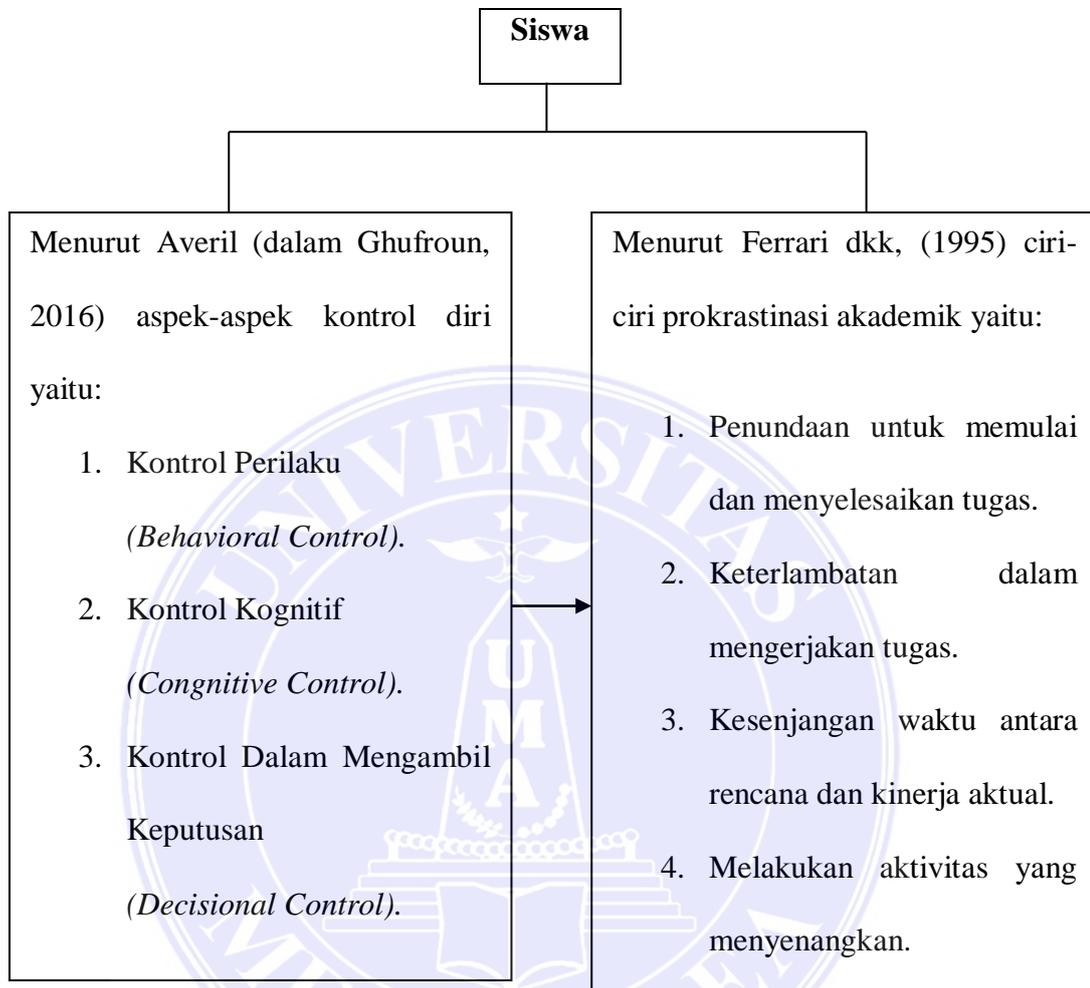
Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum, 2021) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA IT Reflesia Depok. Selain itu penelitian dari (Ghufro, 2015) menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN 1 Kota Malang. Dari hasil kedua penelitian diatas dapat dilihat bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat dikemukakan bahwa prokrastinasi menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda atau mengulur suatu tugas atau pekerjaan. Tugas yang berkepentingan tinggi di kesampingkan dengan tugas yang berkepentingan rendah, prokrastinasi akademik dapat

disebabkan salah satunya dari kontrol diri yang rendah. Kontrol diri merupakan suatu perilaku yang mampu sendiri untuk mengatur atau mengendalikan dirinya untuk tidak selalu melakukan keinginannya, dan bisa mengatur dirinya dengan cukup baik. Pengendalian diri individu yang kurang baik atau kontrol diri yang rendah tentu akan mempengaruhi siswa mengalami prokrastinasi pada dirinya sendiri. Hal ini sering terjadi jika siswa mulai merasa bosan atau jenuh dalam menghadapi tugas-tugas akademiknya. Dampak dari tindakan ini sangat merugikan siswa dalam proses belajarnya.



E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada “Hubungan Negatif Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2016) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional menurut Arikunto (2014) penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel lainnya. Tipe penelitian ini dianggap cocok karena bertujuan untuk melihat “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2016). Adapun variabel–variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik
- b. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

C. Defenisi Oprasional Variabel Penelitian

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan individu yang dengan sengaja mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas akademiknya sampai batas waktu akhir pengumpulan tugas, dimana individu lebih mengutamakan melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak terlalu dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik oleh Ferrari dkk, (1995) yang meliputi: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Dimana kontrol diri adalah kemampuan individu yang dapat menentukan serta mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi. Jadi kontrol diri merupakan mengendalikan dalam diri individu terkait dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu. Kontrol diri diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (dalam Ghufon, 2016) yang meliputi: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa yang berjumlah sebanyak 104 orang.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 60 orang siswa-siswi kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel non-random dengan menentukan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, yang diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Alasan mengambil *purposive sampling* karena menurut (Sugiyono, 2016) teknik ini digunakan untuk menentukan sampel penelitian dengan berdasarkan tujuan, agar data yang diperoleh nantinya lebih *representative* (mewakili). Sampel yang digunakan penelitian adalah siswa kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa dengan karakteristik :

- a. Siswa yang hanya mengalami ciri-ciri prokrastinasi akademik.
- b. Siswa pelajar aktif kelas di XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa.
- c. Siswa yang berusia 16-18 tahun.

E. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah suatu daftar yang berisi pernyataan yang diberikan kepada subyek agar dapat mengungkapkan aspek-aspek psikologis yang ingin diketahui. Skala yang digunakan di sini adalah tipe skala *Likert*. Skala *likert* adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Berikut skala yang digunakan peneliti:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala ini bertujuan untuk mengukur ciri-ciri prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari dkk, 1995 meliputi:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas. jika ia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas dari pada waktu yang

dibutuhkan pada umumnya. *Procrastinator* menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri umum dari prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang *procrastinator* kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. *Procrastinator* sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita, dan lainnya) nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan music, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Skala prokrastinasi akademik ini disusun berdasarkan format *likert* dengan 4 (empat) alternatif. Sistem penilaian prokrastinasi akademik

untuk item berdasarkan skala likert adalah (*favourable*), dan (*unfavourable*). Semua pernyataan dalam empat kategori jawaban, masing-masing pernyataan terdiri atas 4 Pilihan jawaban. Untuk butir jawaban *Favourable* yakni, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *Unfavourabel*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

2. Skala Kontrol Diri

Skala ini bertujuan untuk mengukur aspek-aspek kontrol yang dikemukakan oleh Averil (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) meliputi:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk mentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk

mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

c. Kontrol Dalam Mengambil

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

Skala prokrastinasi akademik ini disusun berdasarkan format *likert* dengan 4 (empat) alternatif. Sistem penilaian prokrastinasi akademik untuk item berdasarkan skala *likert* adalah (*favourable*) dan (*unfavourable*). Semua pernyataan dalam empat kategori jawaban, masing-masing pernyataan terdiri atas 4 Pilihan jawaban. Untuk butir jawaban *Favourable* yakni, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S)

diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item *Unfavourabel*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat pengumpulan data (alat ukur) dapat dikatakan baik apabila alat ukur tersebut valid dan reliabel. Sebelum digunakan dalam penelitian, maka alat ukur (skala) terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*) untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya (Azwar, 2012).

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Corretd Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan *SPSS(Statistic Packages For Social Science)*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2016) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat

dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah meskipun diteskan pada situasi yang berbeda. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran realibilitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Alpha Cronbach*. Realibilitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016).

Teknik analisis data yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasi, *Product Moment* adalah salah satu teknik korelasi yang kedua variabelnya berskala interval. Alasan digunakan teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kontrol diri) dengan satu variabel tergantung (prokrastinasi akademik). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, dengan cara:

- a. Uji normalitas, yaitu mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.

- b. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan dengan data terikat.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,537$, $p = 0,000 < 0,05$ berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dimana Kontrol diri berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 32,4 %.
2. Berdasarkan perhitungan kategoris didapatkan kontrol diri tergolong rendah (mean empirik = 44,95 > mean Hipotetik 55 dimana selisihnya lebih dari bilang SD = 8,699), dan untuk prokrastinasi akademik tergolong tinggi (mean empirik = 66,70 > mean hipotetik = 52,5 dimana selisihnya lebih dari bilang SD = 9,795).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk siswa

Untuk siswa disarankan agar lebih bijak dalam memanfaatkan waktunya dengan baik untuk kegiatan belajar maupun aktivitas diluar. Dan juga dapat mempertahankan kontrol dirinya dengan baik, agar tidak menghambat jalannya proses belajar disekolah yang dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya prokrastinasi, karna tindakan tersebut akan merugikan diri sendiri.

2. Untuk Pihak Sekolah

Dalam hal ini kepada pihak sekolah terkhusus pada guru-guru untuk lebih berperan aktif memperhatikan dan membimbing siswa-siswi untuk lebih percaya diri terhadap kemampuannya masing-masing, disiplin terhadap waktu serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap akademik, agar terhindar untuk tidak melakukan tindakan prokrastinasi. Senantiasa tanamkan pada diri siswa untuk tidak membudayakan prokrastinasi yang dapat merugikan mereka di masa depan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai prokrastinasi akademik maka disarankan untuk memakai variabel yang berbeda, hingga dapat memperluas subjek yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih luas cangkupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Anastasi, A & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi Edisi Ketujuh*. Jakarta: Penerbit PT Indeks.
- Arikunto, S.(2014). *Prosedur Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan Halaman: 1-6* .
- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling) Halaman: 1-15*.
- Azhari, D. T. (2019). *Kontrol diri mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik.Skripsi*. 1–159.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*.Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F. (2018). *Self Regulation and Self-Control*. New York: Routledge.
- Burka, J. B.& Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do About It Now*. New York Chicago : DA Capo Press.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, Halaman: 159*.
- Djamarah, S. & Zain, S. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fatimaullah,J. S. (2019).Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendiri. *Jurnal BEING. Halaman: 115-116*.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). *Prokrastinasi Akademik*

Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam, Halaman: 43–52.*

Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance Theory Research And Treatment*. NewYok: Spinger Bussiness Media.

Ghufron, M. N.& Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gufon, R. (2015). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Jurnal psikologi. Halaman 36–36.*

Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.

Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Edisi kelima. Penerbit: Erlangga.

Hurlock,E.B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Ciracas, jakarta: Penerbit Erlangga.

Hooda, M., & Saini, A. (2018). Academic Procrastination ; A Critical Issue for Consideration Academic Procrastination ; A Critical Issue for Consideration. *Indian Journal of Applied Research, Halaman: 99.*

Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Halaman: 92–99.*

Indriyani, L. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas 2 Di SMA. *Skripsi. Halaman 5-8.*

Jamila, J. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial, Halaman: 257–261.*

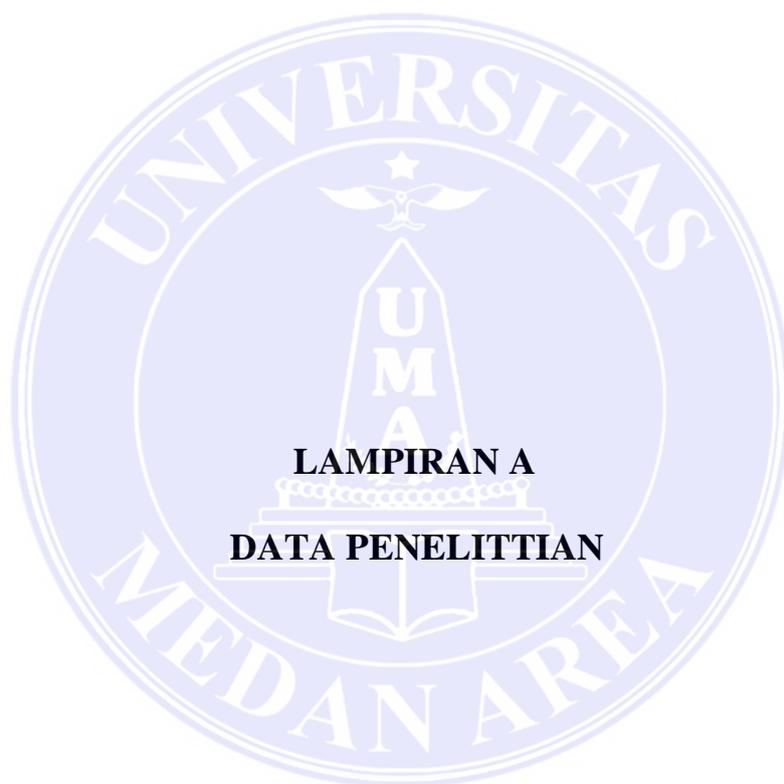
Jane B. Burka & Lenora M. Yuen. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do AboutIt Now*. New York Chicago : DA Capo Press.

Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP UNP, Halaman: 192–203.*

Knaus,William. Ed.D. (2010). *End Procrastination Now Get It Done With A Proven Psychological Approach*. New York Chicago McGraw Hill Companies.

- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, Halaman: 90.
- Meiliza, P.S. L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Halaman: 14-15*.
- Mulkan, K. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri dengan Kecerdasan Moral Siswa SMK Sinar Husni² TR Labuhan Deli. *Analitika*. Halaman: 88–89.
- Muzaqi, S., & Arumsari, A. D. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*. Halaman: 30–39.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, Halaman: 53.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* Perkembangan Remaja. Jakarta: PT Erlangga.
- Santrock, J. W. (2008). Psikologi Pendidikan *Educational Psychology*. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saraswati, P. (2017). Self regulated learning strategy, academic procrastination and academic achievement. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. Halaman: 210–223.
- Sardiman. (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Siswanti, I. (2020). Financial Knowledge, Financial Attitude, and Financial Management Behavior: Self-Control As Mediating. *The International Journal of Accounting and Business Society*, Halaman: 105–132.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. Halaman: 133
- Soyomukti, N. (2020) Teori-Teori Pendidikan Tradisional, (Neo) Liberal, Marxis-Sosialis, Postmodern. Yogyakarta : PT AR-Ruz Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. dan R&D*. Penerbit Bandung, Alfabeta.

- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empriris Aplikatif, Edisi 1*. Rawamangun Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix smp negeri 34 surabaya. *Jurnal Pendidikan. Halaman: 25–34*.
- Trinova, Z., & Rasullu, E. (2019). Kontrol Diri Dan Motivasi Peserta Didik. *Jurnal Al-Taujih. Halaman: 5-6*.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam. Halaman: 58–74*.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH. Halaman: 39*.
- Zahraningsih, I. S., & Abdurrahman. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA. Halaman: 420–427*.



SKALA KONTROL DIRI (X)																							
NO RESP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	38
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25
4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	39
5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	59
6	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	46
7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	46
8	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	54
9	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	50
10	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	48
11	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
12	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	50
13	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	50
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	63
15	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	47
16	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47
17	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	55
18	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	47
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
20	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	50
21	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	50
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
23	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	46
24	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	31

25	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	63
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
27	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	46
28	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	49
29	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	49
30	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	37
31	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	49
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
33	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	45
34	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	59
35	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	45
36	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	44
37	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	42
38	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	37
39	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	49
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	45
41	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	48
42	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	50
43	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
44	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
45	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
46	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	36
47	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	42
48	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	46

49	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	50
50	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	58
51	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	61
52	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	42
53	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	51
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
55	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	60
56	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	60
57	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	57
58	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	59
59	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	47
60	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK (Y)																						
No Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	69
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	78
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	56
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	82
7	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	66
8	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	61
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	77
10	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	2	1	54
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	65
12	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	75
13	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	59
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	56
15	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	74
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
18	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	67
19	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	59
20	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	65
21	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	77
22	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	68
23	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	73
24	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	75

25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	58
26	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	62
27	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	51
28	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	1	1	4	53
29	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	55
30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	59
31	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	55
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
33	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	60
34	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	60
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	65
36	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	2	63
37	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	74
38	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	65
39	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	60
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
41	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	66
42	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	1	3	59
43	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	48
44	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	73
45	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	63
46	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	71
47	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	2	1	3	60
48	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	73
49	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	71

50	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	54
51	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	69
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	82
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	78
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	56
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	82
57	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	66
58	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	61
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	77
60	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	2	1	54



Uji Validitas dan Reabilitas skala Kontrol Diri

Reliability

Scale Kontrol Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR 00001	2.17	.557	60
VAR 00002	2.17	.557	60
VAR 00003	2.12	.555	60
VAR 00004	2.15	.547	60
VAR 00005	2.10	.630	60
VAR 00006	2.00	.611	60
VAR 00007	1.82	.624	60
VAR 00008	2.15	.606	60
VAR 00009	2.33	.681	60
VAR 00010	2.15	.547	60
VAR 00011	2.15	.547	60
VAR 00012	2.28	.585	60
VAR 00013	2.15	.633	60
VAR 00014	2.15	.547	60
VAR 00015	2.15	.547	60
VAR 00016	2.28	.585	60
VAR 00017	2.15	.685	60
VAR 00018	2.10	.573	60
VAR 00019	2.17	.557	60
VAR 00020	2.15	.547	60
VAR 00021	1.92	.671	60
VAR 00022	2.15	.547	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR 00001	44.78	68.037	.797	.937
VAR 00002	44.78	68.037	.797	.937
VAR 00003	44.83	69.938	.585	.940
VAR 00004	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00005	44.85	70.197	.482	.941
VAR 00006	44.95	70.353	.483	.941
VAR 00007	45.13	71.812	.328	.944
VAR 00008	44.80	69.993	.524	.941
VAR 00009	44.62	67.732	.668	.938
VAR 00010	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00011	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00012	44.67	70.260	.517	.941
VAR 00013	44.80	69.553	.542	.940
VAR 00014	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00015	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00016	44.67	71.006	.439	.942
VAR 00017	44.80	70.908	.373	.944
VAR 00018	44.85	71.587	.387	.943
VAR 00019	44.78	68.037	.797	.937
VAR 00020	44.80	67.722	.850	.936
VAR 00021	45.03	69.660	.497	.941
VAR 00022	44.80	67.722	.850	.936

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
44.95	75.675	8.699	22

Uji Validitas dan Realibilitas Prokrastinasi Akademik Reliability

Scala: Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	21

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR 00001	3.40	.643	60
VAR 00002	3.52	.504	60
VAR 00003	3.40	.588	60
VAR 00004	3.33	.655	60
VAR 00005	3.22	.613	60
VAR 00006	3.23	.722	60
VAR 00007	2.85	.820	60
VAR 00008	3.43	.533	60
VAR 00009	3.27	.607	60
VAR 00010	3.45	.502	60
VAR 00011	3.22	.666	60
VAR 00012	3.42	.561	60
VAR 00013	3.40	.558	60
VAR 00014	3.12	.666	60
VAR 00015	3.12	.804	60
VAR 00016	3.00	.921	60
VAR 00017	2.82	.892	60
VAR 00018	3.05	.811	60
VAR 00019	2.77	.890	60
VAR 00020	2.53	1.033	60
VAR 00021	3.17	.847	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR 00001	63.30	88.553	.576	.927
VAR 00002	63.18	90.118	.582	.928
VAR 00003	63.30	87.468	.739	.925
VAR 00004	63.37	85.321	.842	.923
VAR 00005	63.48	87.576	.696	.925
VAR 00006	63.47	87.440	.591	.927
VAR 00007	63.85	86.706	.561	.928
VAR 00008	63.27	88.843	.679	.926
VAR 00009	63.43	86.521	.802	.924
VAR 00010	63.25	89.174	.688	.926
VAR 00011	63.48	89.339	.489	.929
VAR 00012	63.28	89.800	.548	.928
VAR 00013	63.30	90.112	.521	.928
VAR 00014	63.58	87.196	.667	.926
VAR 00015	63.58	85.942	.627	.926
VAR 00016	63.70	89.807	.303	.934
VAR 00017	63.88	90.003	.304	.934
VAR 00018	63.65	83.723	.779	.923
VAR 00019	63.93	83.860	.693	.925
VAR 00020	64.17	81.463	.719	.925
VAR 00021	63.53	84.897	.662	.926

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
66.70	95.942	9.795	21

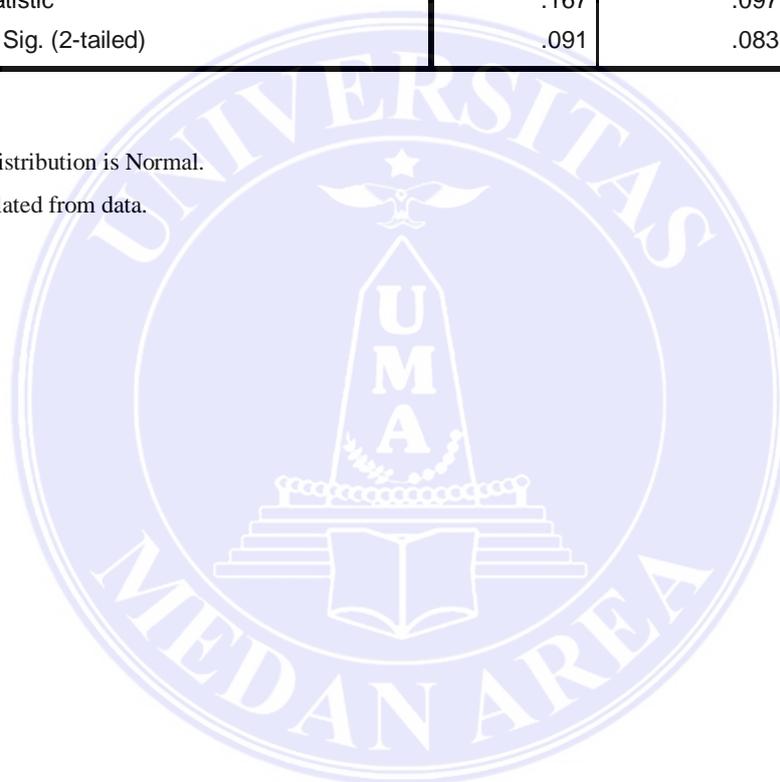


Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Prokrastinasi
N		60	60
Normal Parameters	Mean	44.95	66.70
	Std. Deviation	8.699	9.795
Most Extreme Differences	Absolute	.167	.097
	Positive	.146	.097
	Negative	-.167	-.074
Test Statistic		.167	.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.091	.083

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.





LAMPIRAN D
UJI LINEARITAS

Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi * Kontrol Diri	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Report

Prokrastinasi

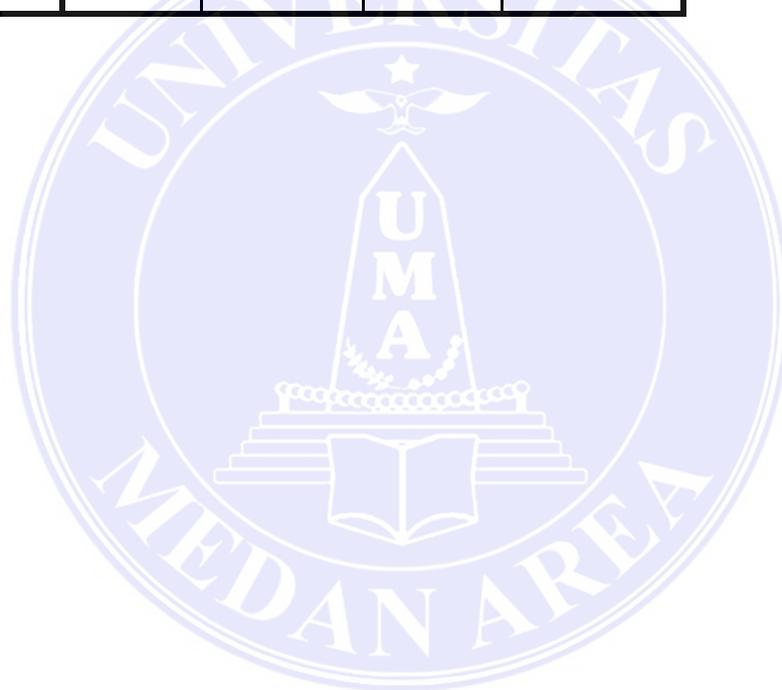
Kontrol Diri	Mean	N	Std. Deviation
22	68.00	1	.
23	78.00	1	.
25	82.00	1	.
31	75.00	1	.
36	71.00	1	.
37	62.00	2	4.243
38	69.00	1	.
39	78.00	1	.
42	72.67	3	12.055
44	67.33	6	9.438
45	62.67	3	2.517
46	67.75	8	13.112
47	66.80	5	9.257
48	60.00	2	8.485
49	55.75	4	2.986
50	69.00	7	8.000
51	82.00	1	.
54	61.00	1	.
55	84.00	1	.
57	66.00	1	.
58	54.00	1	.
59	59.00	3	2.646
60	69.00	2	18.385
61	69.00	1	.
63	57.00	2	1.414
Total	66.70	60	9.795

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	2510.883	24	104.620	21.163	.002
		Linearity	476.046	1	476.046	75.290	.000
		Deviation from Linearity	2034.838	23	88.471	12.983	.073
	Within Groups		3149.717	35	89.992		
	Total		5660.600	59			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi * Kontrol Diri	-.537	.324	.666	.444



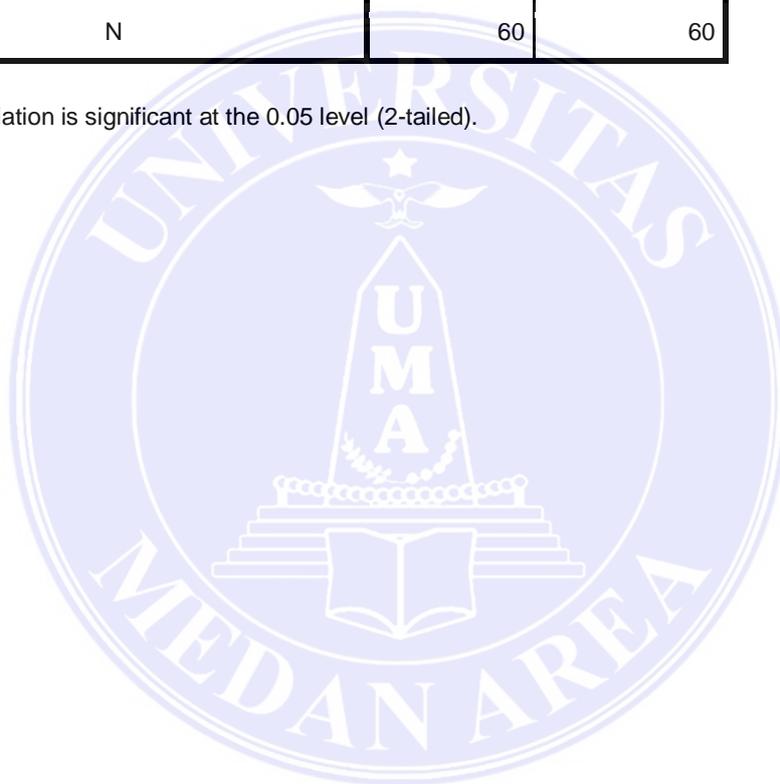


Correlations

Correlations

		Kontrol Diri	Prokrastinasi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.537*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.537*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).





LAMPIRAN F
SKALA PENELITIAN

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Nama :
 Kelas :
 Umur :
 Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
2. Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaanya.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.
4. Pilihlah jawaban terdiri dari:
 Sangat Setuju (SS)
 Setuju (S)
 Tidak Setuju (TS)
 Sangat Tidak Setuju (STS)

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas	✓			

SELAMAT MENGERJAKAN

NO	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda dalam memulai mengerjakan tugas				
2.	Saya sibuk melakukan aktivitas lain sehingga lupa mengerjakan tugas				
3.	Saya sengaja mengulur waktu mengerjakan tugas latihan agar menjadi PR.				
4.	Saat ada tugas dari guru saya langsung kerjakan agar cepat selesai.				
5.	Ketika ada waktu senggang saya memanfaatkan untuk mengerjakan tugas.				
6.	Meskipun guru berhalangan hadir, saya tetap menyelesaikan tugas yang telah diberikan.				
7.	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum batas waktu pengumpulan.				
8.	Walaupun kegiatan saya padat, tetapi tugas sekolah tetap nomor satu.				
9.	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan untuk mengerjakan tugas sekolah.				
10.	Saya sering mendapatkan teguran dari guru karena terlambat mengumpulkan tugas.*				
11.	Kegiatan saya yang padat membuat tugas menjadi terbengkalai.				
12.	Terlalu banyak tugas yang menumpuk membuat saya bosan mengerjakannya.				
13.	Saya kesulitan menepati waktu yang sudah di rencanakan untuk mengerjakan tugas.				
14.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktunya.				
15.	Saya membutuhkan waktu tambahan lebih banyak untuk menyelesaikan tugas.*				
16.	Saya terpaksa melihat tugas teman karna tidak paham cara mengerjakan tugas tersebut.				
17.	Saya mampu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan.				
18.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap sesuai dengan target agar hasilnya maksimal.				
19.	Saya mengerjakan tugas latihan dari guru sampai selesai hari itu juga.				
20.	Saya berusaha mengerjakan tugas dengan mandiri meskipun hasilnya tidak tidak memuaskan.				

21.	Waktu luang yang harusnya menyelesaikan tugas, saya gunakan untuk melakukan hobi.				
22.	Saya menerima ajakan teman pergi nongkrong dari pada mengerjakan tugas.				
23.	Bermain media sosial lebih menyenangkan ketimbang mengerjakan tugas.				
24.	Saya memilih menyelesaikan tugas dahulu kemudian melakukan aktivitas lain.				
25.	Saya berusaha menolak ajakan teman pergi ketika sedang fokus mengerjakan tugas.				



SKALA KONTROL DRI

Nama :
 Kelas :
 Umur :
 Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawabana sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
2. Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaanya.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.
4. Pilihlah jawaban terdiri dari:
 Sangat Setuju (SS)
 Setuju (S)
 Tidak Setuju (TS)
 Sangat Tidak Setuju (STS)

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas	✓			

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan melampiaskan kemarahan pada siapapun ketika kesal.				
2.	Saya sulit menolak ajakan dari teman untuk nongkrong				
3.	Saya tau kapan waktunya diam maupun berbicara sesuai situasi.				
4.	Saya akan bersenang-senang ketika semua tugas selesai.				
5.	Apabila saya tidak menyukai suatu hal langsung memperhatikannya				
6.	Jika tugas sangat sulit saya akan mencontek pada teman.				
7.	Ketika guru tidak ada dikelas saya pergi kekantin.				
8.	Saya tetap tenang mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulan sudah dekat.				
9.	Saya berusaha mengerjakan tugas secara mandiri.				
10.	Ketika guru berhalangan hadir saya berusaha tetap tertib di kelas.				
11.	Saya mudah panikan apabila banyak masalah.				
12.	Saya sulit dalam memamami tugas yang telah diberikan guru.				
13.	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah saya berusaha untuk tetap tenang.				
14.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan tugas.				
15.	Saat telat kesekolah saya lebih baik membolos saja.				
16.	saya sibuk melakukan aktivitas lain saat guru menerangkan pelajaran.				
17.	Saya datang kesekolah tepat waktu, agar tidak mendapatkan hukuman.				
18.	Saya memperhatikan guru saat sedang menerangkan pelajaran.				
19.	Saya tergesa-gesa saat mengambil keputusan.				
20.	Ketika terjadi hambatan saya mudah menyerah.				
21.	Bila ingin melakukan sesuatu hal saya mempertimbangkannya terlebih dahulu.				
22.	Saya yakin dengan giat belajar akan memperoleh nilai yang bagus.				

23.	Saat bosan melihat guru menerangkan pelajaran, saya bermain media sosial.				
24.	Saat jam pelajaran kosong saya menyempatkan mabar game bersama teman.				
25.	Saya mengerjakan tugas penting terlebih dahulu baru melakukan aktivitas lain.				

LAMPIRAN G

SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN



YAYASAN PENDIDIKAN NURUL AMALIYAH
SMA SWASTA NURUL AMALIYAH TANJUNG MORAWA
 Terakreditasi "A" (Amat Baik) No.Ma. 037441 Tanggal 18 Nopember 2017

Jl. Sei Merah Desa Dagang Kerawan Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang Telp. (061) 7946145 Kode Pos 20362

Tanjung Morawa, 27 Juli 2021

No : 009 / SMA.NA/TM/ VII / 2021
 Lamp :-
 Hal : Telah Selesai Pengambilan Data

Kepada Yth,
 Dekan Fakultas Psikologi
 Universitas Medan Area – Medan
 Di
 Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area – Medan No. 581/FPSI/01.10/VI/2021 tertanggal 14 Juni 2021 , Maka yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : SRY WATI NINGSIH, S.Pd
 Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa Mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area – Medan atas nama :

Nama Mahasiswa	NPM	Program Studi	Fakultas
Annisa Paragita	178600397	Ilmu Spikologi	Spikologi

telah melaksanakan pengumpulan data di SMA Swasta Nurul Amaliyah, guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Swasta Nurul Amaliyah Tanjung Morawa*".

Demikian keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, atas perhatian dan kerja samanya di ucapkan terima kasih.

Kepala SMA Swasta Nurul Amaliyah

 SRY WATI NINGSIH, S.Pd



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368876, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Satiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : **Sgl /FPSI/01.10/VI/2021** Medan, 14 Juni 2021
 Lampiran : -
 Hal : **Pengambilan Data**

Yth. Kepala SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa
 Di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Annisa Paragita
 NPM : 178600397
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa, Jl. Sei Merah Desa Dagang Karawang Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara** guna penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Sekolah** yang Bapak/Ibu pimpin. ♡

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Ejil Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

