

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA
METHODIST 1 MEDAN**

SKRIPSI

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

OLEH:

SRI LELY WAHYUNI DOLOK SARIBU

17.860.0067



**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 23/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA METHODIST 1 MEDAN

Dipersiapkan dan disusun oleh
Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu
178600067

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 14 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua



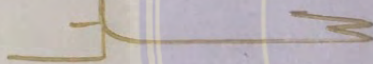
(Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi)

Sekretaris



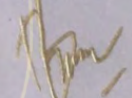
(Findy Suri, S.Psi, M.Psi)

Pembimbing



(Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Penguji Tamu



(Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 14 Februari 2022



Kepala bagian

(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si)

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



(Hasanuddin, Ph.D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu

NPM : 178600067

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, 14 Februari 2022



Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

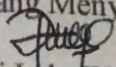
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu
NPM : 178600067
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 Pada Siswa Kelas XI SMA Methodist 1 Medan.

Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat data 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.

Medan, 14 Februari 2022

Yang Menyatakan

Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu

iv

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA METHODIST 1 MEDAN

Oleh:

SRI LELY WAHYUNI DOLOK SARIBU

178600067

Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 82 siswa dan sampel sebanyak 82 siswa. Peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 26 item kontrol diri ($\alpha=0,883$) dan 28 item prokrastinasi akademik ($\alpha=0,915$). Teknik analisis data menggunakan teknik Korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai atau koefisien hubungan ($r_{xy} = -0,542$) ; $p = 0,00 < 0,05$) artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,294 atau 29,4 . Dengan kata lain hipotesis diterima, Dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Selanjutnya dilihat dari perhitungan mean hipotetik dan mean empirik diperoleh bahwa kontrol diri tinggi dan prokrastinasi akademik sedang.

Kata kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS CLASS XI SMA METHODIST 1 MEDAN

By:

SRI LELY WAHYUNI DOLOK SARIBU

178600067

The purpose of this study too determine the correlation between self-control with academic procrastination in students class XI SMA Methodist 1 Medan. This research method using quantitative methods. The population of this study was 82 students and a sample of 82 students. Researchers used a total sampling technique. The measuring instrument used is a self-control and a academic procrastination scale 26 items self-control ($\alpha= 0,883$) and 28 items academic procrastination ($\alpha= 0,915$). The data analysis techniques used product moment correlation.the result of this study value or coefficient correlation ($r_{xy} = -0,542$) ; $p = 0,00 < 0,05$) means the correlation negative between self-control with academic procrastination in students class XI SMA Methodist 1 Medan, with determinant coefficient (r^2) 0,294 or 29,4 %. With another words hypothesis accepted, Assuming the higher self-control will be low academic procrastination and the opposite the low self-control will be higher academic procrastination. from the calculation of the hypothetical mean and empirical mean it is known that self-control is high and academic procrastination is moderate.

Key words: Self-control, Academic procrastination

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah mencurahkan berkat, karunia serta pertolongannya, sehingga dapat memberikan kesehatan, kesempatan, dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

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 Pada Siswa Kelas XI SMA Methodist 1 Medan”**.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun demi kemajuan dan kesempurnaan skripsi penelitian ini agar menjadi lebih baik. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembaca semoga skripsi penelitian ini bermanfaat untuk kita semua.

Medan, 14 Februari 2022

Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRAC	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Siswa.....	8
1. Pengertian Siswa.....	8
2. Ciri-ciri Siswa	8
B. Prokrastinasi Akademik	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	10
2. Faktor-faktor Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	11
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	13

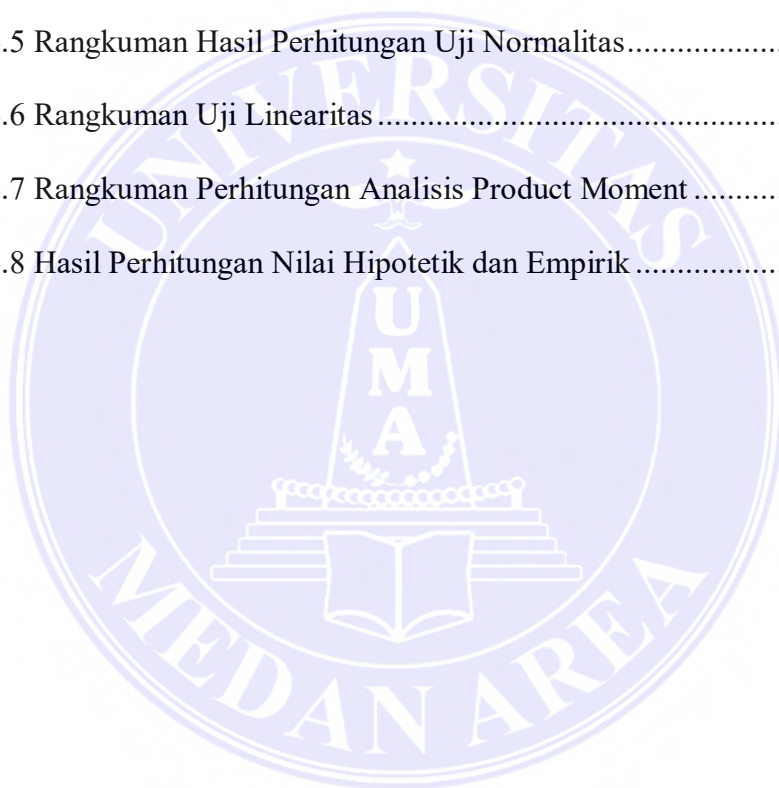
4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	16
5. Jenis- jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	18
C. Kontrol Diri	20
1. Pengertian Kontrol Diri	20
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	21
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	22
4. Ciri-ciri Kontrol Diri	24
5. Jenis-jenis Kontrol Diri	25
D. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	26
E. Kerangka Konseptual.....	28
F. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tipe Penelitian.....	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian	30
C. Defenisi Operasional Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Validitas dan Reliabilitas Alat ukur	34
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	38
B. Persiapan Penelitian.....	39
1. Persiapan Administrasi.....	39
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	39
C. Pelaksanaan penelitian	44
1. Hasil Uji Coba Skala Kontrol Diri.....	45
2. Hasil Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik	46
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	48
1. Uji Asumsi.....	48
2. Hasil Perhitungan Korelasi <i>r Product Moment</i>	50
3. Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	51

E. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	



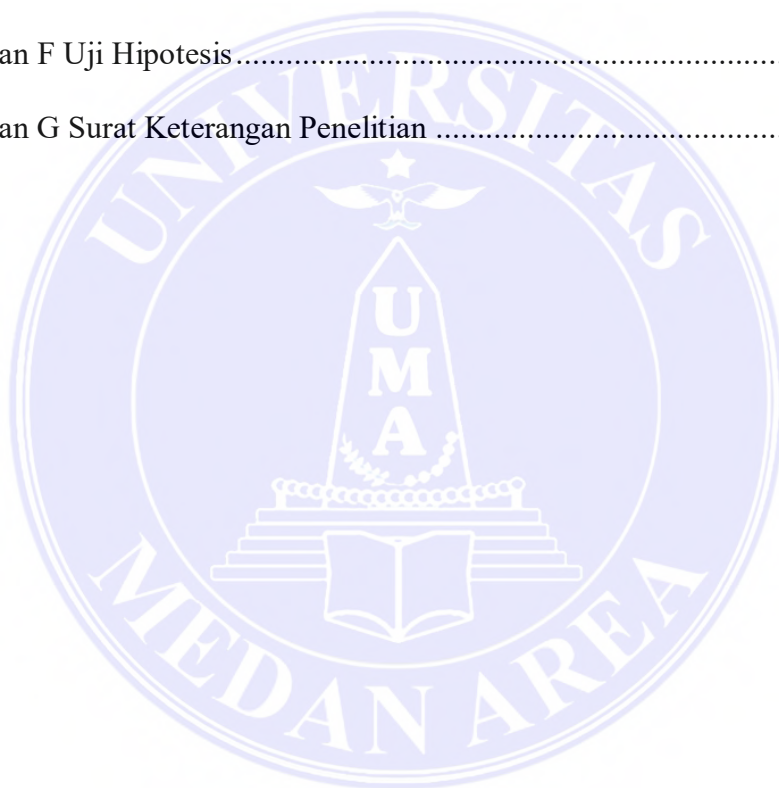
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Penyebaran skala Kontrol diri sebelum di uji	41
Tabel 4.2 Penyebaran skala Prokrastinasi akademik sebelum di uji	43
Tabel 4.3 Penyebaran skala Kontrol diri setelah di uji	45
Tabel 4.4 Penyebaran skala Prokrastinasi akademik setelah di uji	47
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.6 Rangkuman Uji Linearitas	50
Tabel 4.7 Rangkuman Perhitungan Analisis Product Moment	51
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Hipotetik dan Empirik	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian.....	62
Lampiran B Data Penelitian	69
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas	79
Lampiran D Uji Normalitas.....	86
Lampiran E Uji Linieritas	88
Lampiran F Uji Hipotesis.....	91
Lampiran G Surat Keterangan Penelitian	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah taraf Pendidikan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa baik dalam aspek afektif, kognitif dan psikomotorik, sehingga diharapkan mampu mencerdaskan anak bangsa menjadi siswa terampil, kreatif, dan bertanggung jawab. Untuk mencerdaskan siswa, sekolah mempunyai aturan yang wajib dilaksanakan, siswa juga dituntut agar dapat mengoptimalkan waktu secara efektif sehingga menggunakan waktu dengan efisien untuk mencapai hasil yang maksimal.

Namun, hingga saat ini masih dijumpai ketidaksiapan dalam melakukan tuntutan sebagai seorang siswa yaitu mengulur waktu serta melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas yang merupakan salah satu ketidaksiapan yang terjadi hingga saat ini. Dalam kajian psikologi menunda-nunda dalam menyelesaikan sesuatu disebut prokrastinasi. Kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik juga ditemui di Indonesia. Penelitian di Bandung yang dilakukan Permana (2019) di SMA Darul Falah pada 317 siswa bahwa tingkat prokrastinasi akademik cukup tinggi mencapai 79%. Dan hal ini senada dengan penelitian oleh Ramadhani, dkk (2020) pada siswa SMA 1 Muara bahwa prokrastinasi akademik kategori tinggi 90,92 %. Sehingga, dalam hal ini prokrastinasi akademik menjadi masalah pada siswa.

Kebiasaan-kebiasaan seseorang yang menunda mengerjakan tugas akan berdampak buruk yaitu memperoleh Nilai yang lebih buruk dari teman lainnya

yang mengerjakan tugas tepat waktu, mengalami tekanan karena tugas menumpuk, tugas tidak maksimal, dan berdampak pada psikologis yaitu rasa cemas dan stress karena tugas belum terselesaikan. Oleh karena itu prokrastinasi akademik menjadi masalah besar dan akan berdampak buruk bagi kehidupan siswa

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan pada beberapa siswa di SMA Methodist 1 Medan yaitu siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah dimana pada saat mengerjakan tugas latihan yang diberikan guru, siswa dengan sengaja mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas agar menjadi PR, ada juga siswa yang mengerjakan PR disekolah dengan menyontek tugas teman, dan pada tugas kelompok siswa hanya membebankan pada beberapa teman, terlihat pada saat presentasi ataupun pada saat guru bertanya mengenai hasil tugas yang dikerjakan oleh siswa tidak semua paham pada jawaban yang dikerjakan.

Berdasarkan data yang diperoleh pada guru BK pada kelas XI IPA 1 terdapat 15 siswa dari 28 siswa yang tidak mengerjakan tugasnya berkisar 1-5 mata pelajaran yang tidak dikumpulkan dan rata-rata siswa tidak mengerjakan tugas pada mata pelajaran Fisika. Pada kelas XI IPA 2 terdapat 18 siswa dari 25 siswa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Adapun kelas XI IPS terdapat 20 siswa dari 29 siswa yang tidak mengumpulkan tugas dari berbagai macam pelajaran yaitu Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, Geografi dan bahkan ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas pada semua mata pelajaran. Dalam hal ini peneliti memfokuskan subjek penelitian pada kelas XI, karena berdasarkan

informasi yang peneliti dapatkan dari Guru BK, siswa kelas XI banyak yang terlambat dan tidak mengumpulkan tugas. Hal ini juga diperkuat dengan wawancara beberapa siswa berinisial N, R siswa kelas XI sebagai berikut:

“Saya sering menunda karena malas mengerjakan kak. tiba hari H baru dikerjakan kak tapi gak sesuai batas waktu yang ditentukan guru yang penting dikumpul aja
(Wawancara Interpersonal, 2 Juni 2021 pada pukul 09.00 Wib)

Selanjutnya peneliti mewawancarai siswa R

“Saya menunda mengerjakan tugas karena sibuk melakukan kegiatan yang lain kak seperti bermain gadget. Tiba hari H baru ingat kak itu juga terkadang gak dikerjakan ”. (Wawancara Interpersonal, 2 Juni 2021 pada pukul 10.00 Wib).

Menurut Ghufon dan Risnawati (2014) Prokrastinasi ialah menunda apa yang dilakukan dengan sengaja dan lebih dari satu kali untuk melakukan latihan lain yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan tugas . Menurut steel (dalam Nafeesa, 2018) prokrastinasi akademik ialah kesengajaan untuk menunda kegiatan yang akan dilakukan terlepas dari kenyataan bahwa mengetahui efek dari apa yang dilakukan.

Menurut Ghufon dan Risnawati (2014) Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu Faktor internal yaitu kontrol diri, regulasi diri dan kecemasan sedangkan faktor eksternal yaitu pola pengasuhan orang tua dan situasi lingkungan. Hal ini juga didukung oleh Hasil penelitian Muhid (2009) seseorang yang melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri, *self efficacy*, *self conscious*, *self esteem*. Dan juga hasil penelitian Steel (dalam Lubis, 2018) yang mempengaruhi seseorang melakukan

penundaan atau prokrastinasi akademik yaitu *self efficacy*, *self-control*, *distractibility*.

Sehingga, dalam hal ini peneliti tertarik mengambil satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Pradnyaswari dan Susilawati (2019) kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA yaitu 58.3 %. Hasil penelitian Susanti dan Nurwidawati (2014) kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik 48,5 %. Dan juga hasil penelitian Candra, Wibowo dan Setyowani (2014) penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari faktor internal yaitu kondisi fisik 69%, kondisi psikologis 73%, dan kondisi keluarga 75% dan lingkungan sekolah 67% yaitu faktor eksternal.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur, membimbing, menyusun dan mengarahkan kegiatan yang mengarah pada hasil yang positif. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi ia bisa mengarahkan dan mengatur diri untuk mengerjakan tugas yang memberikan dampak kearah positif. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah sulit mengambil keputusan dan tindakan, sulit menentukan hal yang utama atau mana yang tidak, tidak dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dengan kegiatan lain, dan tidak dapat mengatur perilakunya.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait prokrastinasi akademik siswa SMA Methodist 1 Medan dengan Kontrol diri sebagai variabel bebasnya. Peneliti juga ingin mengetahui seberapa besar

hubungan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik siswa di SMA Methodist 1 Medan. Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Methodist 1 Medan.

B. Identifikasi Masalah

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan berulang kali dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas. kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Apabila siswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka ia dapat mengarahkan dan mengatur diri untuk mengerjakan tugas yang memberikan dampak kearah yang positif. Berdasarkan fenomena yang ada pada siswa kelas XI siswa sering menunda mengerjakan tugas yang disebabkan karena cenderung malas untuk mengerjakan, sibuk dengan melakukan kegiatan sekolah maupun di luar sekolah, mengulur-ulur waktu pengerjaan, hubungan kasmaran yang dirasakan oleh siswa serta penggunaan gadget yang terlalu intens. Salah satu faktor yang membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri, karena masih kurang dapat mengontrol diri untuk mengatur dan mengarahkan diri sendiri untuk mengutamakan dalam mengerjakan tugas.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Methodist 1 Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI SMA Methodist 1 Medan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai bagi perkembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan. Dan diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang terkait dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan terkait kontrol diri dan prokrastinasi akademik agar para siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dan dapat meningkatkan kontrol diri.

b. Bagi Guru

Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pemahaman terkait kontrol diri dan prokrastinasi akademik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa

1. Pengertian Siswa

Menurut Hasbullah (2010) siswa merupakan peserta didik yang menentukan tercapainya proses pendidikan. Menurut Hamalik (2008) Siswa adalah satu komponen dalam pengajaran yang dapat dikatakan juga sebagai salah satu komponen yang terpenting diantara komponen lainnya.

Menurut Ursia (dalam Nafeesa, 2018) siswa merupakan salah satu komponen yang menjadi posisi sentral dalam kegiatan belajar mengajar. Yang dimana, siswa sebagai seseorang yang ingin meraih cita-cita dan mencapai dengan optimal. Menurut Rochman, Sidik, dan Nazahah (2018) Siswa adalah seseorang yang khusus mengikuti pembelajaran disekolah yang bertekad menjadi manusia yang berpendidikan, berpengalaman, berkarakter, berbakat, bermoral dan mandiri.

Berdasarkan uraian diatas yang dapat disimpulkan dari siswa ialah seseorang yang sedang mengikuti proses pembelajaran disekolah untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang ikut serta penentu keberhasilan di dalam proses pendidikan.

2. Ciri-ciri Siswa

Menurut gunarsa (dalam Saputra, 2017) Siswa SMA tergolong pada remaja madya (pertengahan) dengan ciri-ciri yaitu :

- a. Sangat membutuhkan teman
- b. Bersifat narsistik

- c. Kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan dalam diri
- d. Berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum pernah diketahui
- e. Keinginan menjelajah alam sekitar yang luas.

Menurut Hurlock (dalam Jannah, 2016) Ciri-ciri seorang remaja yaitu:

- a. Masa remaja yaitu masa peralihan

Dalam masa peralihan status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan.

- b. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan perilaku dan sikap remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

- c. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode memiliki masalah sendiri-sendiri, akan tetapi masalah remaja sulit diatasi baik laki-laki maupun perempuan.

- d. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja bahwa anak-anak tidak dapat dipercaya dan menyebabkan orang dewasa harus bertanggung jawab terhadap perilakunya.

- e. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung melihat kehidupan sesuai dengan kemauannya.

- f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin dekatnya usia yang sah, remaja menjadi gelisah, bahwa individu sudah semakin dewasa.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan ciri-ciri siswa adalah sangat membutuhkan teman, bersifat narsistik, kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan dalam diri, berkeinginan besar mencoba segala hal.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013) Prokrastinasi adalah keinginan untuk menunda mengerjakan tugas untuk melaksanakan kegiatan yang tidak penting sehingga tugas tidak dapat selesai dengan tepat waktu dan sering terlambat.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2014) Prokrastinasi akademik ialah penundaan yang sengaja dan dilakukan berulang kali, dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan untuk mengerjakan tugas. Menurut Steel (dalam Sari, Rahmawati dan Lestari, 2017) mengartikan prokrastinasi akademik ialah suatu penundaan yang dilakukan sengaja meskipun mengetahui bahwa perilaku menunda memberikan akibat yang buruk.

Menurut Kartadinata dan Sia (dalam Permana, 2019) Prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melaksanakan aktivitas yang wajib dilakukan karena berencana menunda meski mengetahui dampaknya kurang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat didefinisikan bahwa Prokrastinasi Akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas akademik yang dilakukan sengaja seperti tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, dan

membaca, Sehingga tidak terselesaikan tugas dengan tepat waktu atau selesai tetapi tidak maksimal.

2. Faktor faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon dan risnawati, 2014) faktor faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu :

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor di dalam dari diri individu.

a. Kondisi fisik individu

Kondisi fisik dan keadaan kesehatan individu dapat mempengaruhi prokrastinasi misalnya *fatigue*.

b. Kondisi psikologis individu

Ciri-ciri yang mempengaruhi seseorang melakukan penundaan yaitu regulasi diri dan tingkat kecemasan, dan kontrol diri.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor di luar dari diri seseorang yang mempengaruhi penundaan

a. Gaya pengasuhan orang tua

gaya pengasuhan otoriter ayah dapat mempengaruhi penundaan pada anak wanita, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif ayah memperoleh anak perempuan yang bukan prokrastinator.

b. Kondisi Lingkungan

Lingkungan yang tingkat pengawasannya lebih rendah lebih tinggi melakukan penundaan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut burka dan Yuen (2008) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah :

1. Kepercayaan diri yang rendah pada kemampuan untuk berhasil

Agar dapat membangun kepercayaan diri maka harus memiliki tujuan yang realistis, dapat dicapai, serta mudah diukur. Kemudian pecahkan menjadi bagian yang kecil agar dapat dikelola dan mulai segala sesuatu yang dapat dicapai dalam waktu singkat, karena tidak ada yang berhasil seperti kesuksesan.

2. Membayangkan bahwa proses akan sulit atau hasilnya tidak menyenangkan

Prokrastinator menganggap hal demikian padahal nyatanya tidak selalu seperti itu. Suatu tugas tidak nyaman yaitu karna rasa takut atau kecemasan yang dirasakan lebih dulu, sehingga membuat tugas menjadi dihindari.

3. Hasilnya terasa jauh untuk terasa nyata

Agar dapat mencapai tujuan atau hasil yang diperoleh nyata, berusaha untuk bekerja dalam waktu singkat dan sering memberikan penghargaan untuk diri sendiri.

4. Kesulitan dalam pengaturan diri (*self-regulation*) seperti menjadi impulsif dan mudah teralihkan

Individu dengan pengaturan diri yang tinggi yaitu lebih mudah untuk mengerjakan tugas karena prosesnya lebih terarah dan terjadwal. Dimana mengetahui kapan harus memulai dan mengatur jadwal untuk mengerjakan tugas. sedangkan individu dengan pengaturan diri rendah lebih mudah teralihkan oleh sesuatu yang sia-sia dan bahkan merugikan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan yang ditelaah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal yaitu kondisi fisik dan psikologis , faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan, kepercayaan diri yang rendah pada kemampuan untuk berhasil, membayangkan bahwa proses akan sulit atau hasilnya tidak menyenangkan, hasilnya terasa jauh untuk terasa nyata, dan kesulitan dalam pengaturan diri (*self-regulation*) seperti menjadi impulsive dan mudah teralihkan.

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut McCloskey (2011) Enam aspek prokrastinasi akademik yaitu:

a. Keyakinan psikologis akan kemampuan

Orang yang melakukan penundaan memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dibawah tekanan, seperti menyelesaikan tugas satu malam atau dalam waktu satu jam sebelum batas waktu pengumpulan.

b. Gangguan perhatian

Orang yang suka menunda-nunda lebih tertarik untuk mengikuti aktivitas menyenangkan dan mengalihkan perhatian dari tugas

akademik. Cenderung bermain-main, menonton atau melakukan hal lain untuk mengabaikan rasa tanggung jawab.

c. Faktor sosial

Faktor sosial seperti teman atau keluarga menjadi kendala bagi orang yang suka menunda-nunda. orang yang melakukan penundaan lebih mengutamakan bersama teman-temannya dan mengalihkan tugas akademik.

d. Inisiatif Pribadi

Orang yang terlambat menyelesaikan tugas akademik karena kurangnya kesadaran diri.

e. Kemampuan manajemen waktu

Orang yang menunda-nunda tidak dapat membagi dan mengatur waktu.

f. Kemalasan

Orang yang menunda-nunda dapat menghindari tugas meskipun mereka dapat melakukannya, dan mengetahui bahwa tugas tersebut akan dikumpul sebelum batas waktu.

Menurut Surijah dan Tjundjing (2007) Empat Aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu:

a. *Perceived-time* (waktu yang dirasakan)

individu yang tidak berhasil menepati batas waktu adalah individu yang sering melakukan prokrastinasi. sehingga

mengakibatkan seorang menjadi tidak tepat waktu karena tidak dapat memprediksi dalam mengerjakan tugas.

b. *Intention-action gap* (kesenjangan kemauan-tindakan)

Perbedaan kemauan dan perilaku seseorang menjadi akibat kegagalan dalam mengerjakan tugas walaupun siswa tersebut mempunyai kemauan untuk mengerjakan tugasnya.

c. *Emotional distress* (tekanan emosional)

Perasaan cemas saat menunda. Konsekuensi yang negatif menjadi faktor munculnya kecemasan di dalam diri yang melakukan penundaan. Yang mengakibatkan individu cemas karena belum mengerjakan tugas.

d. *Perceived ability* (kemampuan yang dirasakan)

Ketidakpercayaan terhadap diri sendiri menyebabkan orang melakukan penundaan dan rasa takut gagal sehingga menyalahkan diri sendiri sebagai orang yang tidak mampu. Sehingga dengan hal ini seseorang menghindari tugas-tugas karena ketakutan akan kegagalan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka aspek-aspek yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan, *perceived-time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, *perceived ability*.

4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) Ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu:

a. Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Menunda memulai ataupun menyelesaikan tugas meskipun individu mengetahui bahwa tugas harus diselesaikan. Namun, jika individu sudah mengerjakan sebelumnya individu tetap akan menunda atau menyelesaikan tugas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang menunda membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugasnya dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk mempersiapkan dan melakukan kegiatan yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas tanpa memperkirakan waktunya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang yang melakukan penundaan akan mengalami keterlambatan saat mendekati tenggat waktu yang ditentukan. Mungkin ia telah merencanakan untuk menyelesaikan tugasnya, namun pada saat tugas yang direncanakan tidak terlaksana, hal ini akan menyebabkan keterlambatan untuk penyelesaian tugas.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Orang yang suka menunda-nunda dengan sengaja dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Dan menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas lebih menarik dan menghadirkan hiburan.

Menurut Dini (dalam Wicaksono, 2017) Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik yaitu :

a. Kurang dapat mengatur waktu

Individu yang melakukan penundaan yaitu tidak dapat mengatur waktu dan sering membuang waktu dengan kegiatan yang tidak ada manfaatnya.

b. Tingkat percaya diri rendah

Prokrastinator merasa ragu untuk menyelesaikan tugas karena tidak percaya diri.

c. Menganggap diri sangat sibuk

Orang yang melakukan penundaan menganggap tidak mempunyai waktu luang serta membuat sibuk dan tidak sempat dalam mengerjakan tugas.

d. Keras kepala

Prokrastinator beranggapan bahwa setiap aktivitas yang dilakukan atas kemauan sendiri orang lain tidak bisa memaksanya.

e. Memanipulasi tingkah laku orang

Seorang yang menunda-nunda merasa segala kegiatan tidak akan berjalan tanpa ada dirinya dalam hal tersebut orang lain tidak dapat memaksa untuk mengerjakannya.

f. Prokrastinasi sebagai coping dalam menjauhi tekanan

Orang melakukan prokrastinasi sebagai perlindungan untuk menghindari mengerjakan tugas.

g. Merasa sebagai korban

Orang yang suka menunda-nunda merasa bahwa menjadi korban karena kegagalan dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan pemaparan diatas ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai maupun mengerjakan tugas, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kesengangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, kurang dapat mengatur waktu, tingkat percaya diri rendah, menganggap diri sangat sibuk, keras kepala, memanipulasi tingkah laku orang, prokrastinasi sebagai coping dalam menjauhi tekanan, merasa sebagai korban.

5. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Jenis jenis tugas yang sering ditunda pelajar menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufro dan Risnawati, 2014) yaitu

a. Tugas mengarang

Menunda melakukan kewajiban dalam menulis misalnya dalam menulis suatu laporan.

b. Belajar menghadapi ujian

Penundaan yang dilakukan untuk belajar dalam menghadapi UH, UTS dan UAS.

c. Membaca

Menunda untuk membaca bacaan atau buku pelajaran yang berhubungan dengan tugas sekolah.

d. Kerja tugas administratif

Penundaan untuk menulis catatan, daftar hadir peserta praktikum.

e. Menghadiri pertemuan

keterlambatan untuk menghadiri praktik dan pembelajaran.

f. Kinerja akademik secara keseluruhan

menunda untuk mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik semuanya.

Jenis-jenis prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Adam dan Hasbulah, 2019) menjadi 2 jenis berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

a. *Functional Procrastination*

Menunda mengerjakan tugas yang bertujuan mendapat informasi lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

Menunda yang tidak bertujuan yang berdampak buruk dan menimbulkan masalah.

Berdasarkan pemaparan diatas maka jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh pelajar antara lain tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, kerja akademik secara keseluruhan, *functional procrastination, disfunctional procrastination*.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufon dan Risnawati, 2014) Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan suatu bentuk perilaku yang dapat memperoleh dampak positif. Menurut Tagney, Baumeister dan Boone (dalam Dwi Marsela dan Supriatna, 2019) kontrol diri adalah kesanggupan atau kemampuan untuk menentukan moral, nilai dan aturan kearah positif.

Menurut Chaplin (dalam Husna dan suprihatin, 2019) kontrol diri ialah kesanggupan seseorang untuk mengatur perilakunya sendiri tanpa mengikuti keinginannya sendiri. Menurut Hay dan Meldrum (2015) Kontrol diri adalah kemampuan individu bertindak atas diri sendiri dan menerapkan untuk mengubah keinginan langsung, keinginan hati, kecenderungan, atau godaan sendiri.

Menurut Thalib (2017) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan secara internal maupun eksternal. Menurut Berk (dalam Gunarsa, 2004) Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan dan dorongan yang tidak cocok dengan perilaku individu dan norma sosial.

Menurut Calhoun dan Acocela (dalam Ghufon dan Risnawati, 2014) kontrol diri sebagai rangkaian proses untuk membentuk diri melalui proses fisik, psikologis, dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan dari berbagai pengertian diatas bahwa Kontrol diri ialah kemampuan individu untuk dapat membimbing, menyusun, mengatur

dan mengarahkan bentuk perilaku individu tanpa dipengaruhi oleh dorongan internal maupun eksternal yang dapat membawa ke arah yang lebih positif.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawati (2014) yaitu :

a. Faktor internal

Usia merupakan menjadi salah satu faktor dalam diri yang mempengaruhi kontrol diri. Apabila usia Semakin bertambah maka semakin baik kemampuan untuk mengontrol diri seseorang.

b. Faktor eksternal

Lingkungan keluarga yaitu faktor dari luar diri terutama orang tua dapat menentukan bagaimana seseorang dapat mengontrol perilakunya.

Menurut Baumeister dan Boden (dalam Dwi Marsela dan Supriatna, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah :

a. Orang tua

Pola asuh orang tua otoriter dapat mengakibatkan individu kurang dapat mengendalikan diri dan tidak peka terhadap suatu peristiwa yang terjadi

b. Faktor budaya

Suatu lingkungan memiliki budaya yang berbeda-beda dengan lingkungan yang lain. Sehingga dalam hal ini budaya dapat mempengaruhi suatu kontrol diri individu.

Menurut Gilliom (dalam Gunarsa, 2004) Faktor yang dapat mempengaruhi proses pembentukan kontrol diri yaitu faktor *emotion regulation* yang terdiri dari *comfort seeking, focus on delay object/task, information gathering, active distraction, passive waiting, and peak anger*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal, eksternal, faktor budaya, dan faktor *emotion regulation*.

3. Aspek-aspek Kontrol diri

Menurut Averil (dalam Thalib, 2017) aspek-aspek kontrol diri yaitu :

a. Mengontrol Perilaku (*Behavioral control*)

Mengontrol perilaku adalah individu mampu untuk memperbaiki situasi yang tidak diinginkan. Mengontrol perilaku dibedakan menjadi :

1. kemampuan mengatur pelaksanaan yaitu individu mampu mengatur diri dengan kemampuannya
2. kemampuan mengatur stimulus yaitu individu dapat mengetahui perilaku apa yang harus dilakukan ketika sesuatu yang tidak diharapkan.

b. Mengontrol Kognitif (*Cognitif control*)

Mengontrol kognitif adalah kesanggupan untuk memproses suatu informasi yang tidak diharapkan agar mengurangi beban. Yang dibedakan menjadi komponen :

1. kemampuan untuk memperoleh informasi yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai suatu kejadian akan membuat individu mampu mengantisipasi peristiwa serta mempertimbangkannya.
2. kemampuan melakukan penilaian yaitu individu berusaha menilai suatu peristiwa dari segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decision control*)

Mengontrol keputusan ialah suatu kemampuan seseorang dalam memilih serta menentukan suatu tujuan yang diinginkan. Dan berfungsi apabila seseorang mempunyai kesempatan, kebebasan, dan berbagai cara dalam melakukan tindakan.

Menurut Gilliom (dalam Gunarsa, 2004) tiga aspek-aspek kontrol diri yaitu :

a. *Aspek tapping aggressive and delinquent behaviours*

Kesanggupan untuk menahan atau mengendalikan perilaku yang dapat menyakiti orang lain.

b. *Aspek cooperation*

Kesanggupan untuk kerja sama bersama orang lain serta mengikuti aturan yang ada.

c. *Aspek asertiveness*

Kesanggupan mengungkapkan apa yang diinginkan kepada orang lain tanpa menyakiti perasaan orang tersebut.

Jadi, dapat disimpulkan aspek-aspek Kontrol diri adalah mengontrol perilaku, kognitif dan keputusan, aspek *tapping aggressive and delinquent behaviours, cooperation, assertiveness*.

4. Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Logue (dalam Sari, 2017) ciri-ciri orang yang mampu mengontrol diri yaitu :

- a. Memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan.
- b. Mengubah perilakunya sendiri dengan norma yang ada
- c. Tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh amarah
- d. Bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Siregar, 2018) ciri-ciri orang yang memiliki kemampuan kontrol diri antara lain:

- a. Mampu untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan mencegah stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, kemampuan mengatasi frustrasi dan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini jika individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.

- b. Mampu menunda kepuasan dengan segera yang tujuannya ialah untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima masyarakat.
- c. Mampu mengatasi peristiwa yaitu melalui berbagai pertimbangan secara objektif.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan kontrol diri ialah individu yang mampu memegang teguh terhadap tugasnya, mampu mengatur perilaku atau tingkah laku impulsif, mampu menyesuaikan perilaku dengan tingkah laku dengan norma yang ada, mampu bertoleransi terhadap stimulus yang berlawanan, mampu menunda kepuasan dan mampu mengantisipasi peristiwa.

5. Jenis Kontrol diri

Menurut Block dan block (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) Tiga jenis kontrol diri yaitu:

- a. *Over control* adalah kontrol diri yang berlebihan dapat mengakibatkan individu menahan diri dengan stimulus.
- b. *Under control* adalah melepaskan suatu impulsivitas dengan bebas tanpa memperhitungkan dengan matang.
- c. *Appropriate control* adalah kontrol individu yang beru mengarahkan respon yang cepat.

Menurut Sri (dalam Husna dan Suprihatin, 2019) individu yang memiliki kontrol diri tinggi maka dapat menggunakan waktu dengan baik dan mengarahkan diri untuk mengatur dan mengarahkan perilaku untuk mengutamakan

mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah maka tidak dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya dan lebih mengutamakan melakukan kegiatan yang menyenangkan, sehingga lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan jenis kontrol diri adalah *over control, under control, appropriate control*.

D. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Ghufron dan Risnawati (2014) mendefinisikan Prokrastinasi akademik ialah penundaan yang sengaja dan dilakukan berulang kali, dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan untuk mengerjakan tugas. seorang siswa yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas memiliki Ciri-ciri tertentu yaitu: menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut maka faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) yaitu Faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis seperti Kontrol diri, regulasi diri dan kecemasan. Dan faktor eksternal berkaitan dengan pola pengasuhan orang tua dan lingkungan. Berbagai penelitian lain juga menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Hal ini juga diperkuat dengan Penelitian Muhid (2009) yang mempengaruhi seseorang melakukan penundaan

atau prokrastinasi yaitu rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*. Dari penjelasan diatas bahwasanya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri seperti yang telah dijelaskan dari faktor internal (dalam diri).

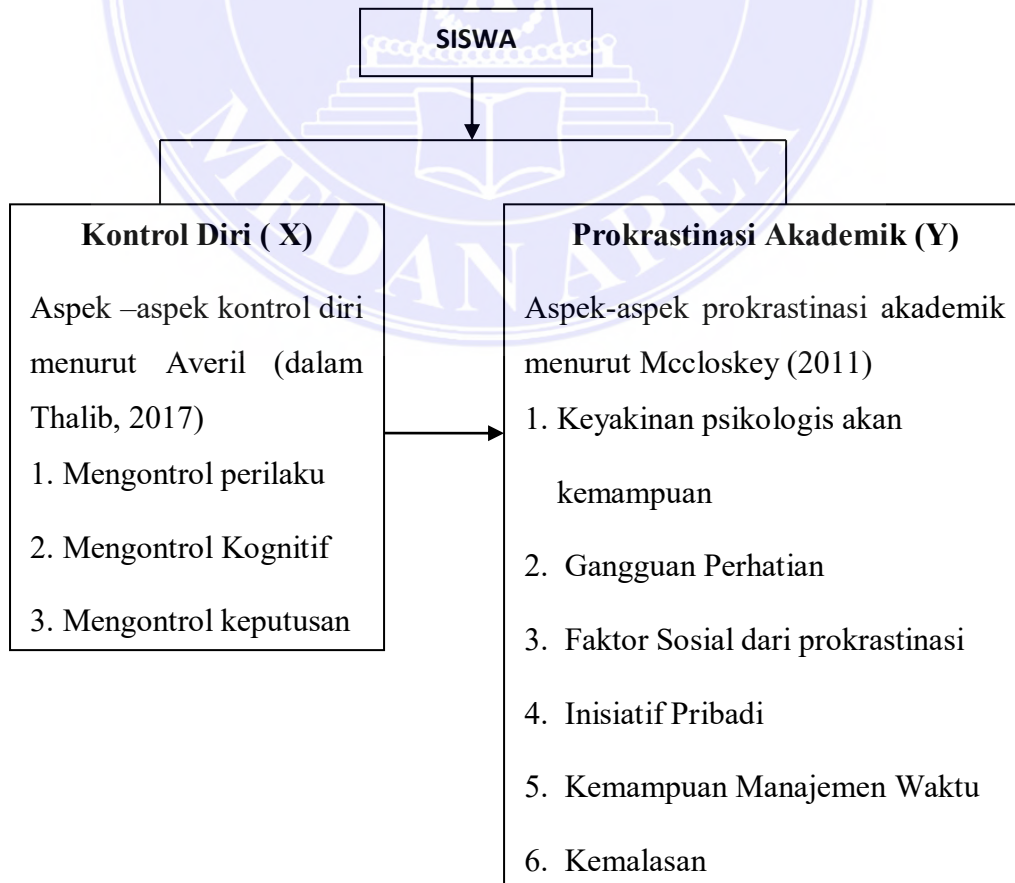
Ghufron dan Risnawati (2014) mendefenisikan kontrol diri adalah kemampuan individu untuk dapat membimbing, menyusun, mengatur dan mengarahkan suatu bentuk perilaku yang dapat memperoleh dampak positif. Menurut Sri (dalam Husna dan Suprihatin, 2019) Kontrol diri yang baik sangat dibutuhkan siswa agar dapat mengontrol diri untuk tidak melakukan penundaan terhadap tugas. apabila individu memiliki kontrol diri tinggi maka dapat menggunakan waktu dengan baik dan mengarahkan diri untuk mengatur dan mengarahkan perilaku untuk mengutamakan mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda. Sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah maka tidak dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya dan lebih mengutamakan melakukan kegiatan yang menyenangkan, sehingga lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik. sehingga diperlukan kontrol diri yang tinggi diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik agar dapat mengarahkan dan mengatur diri untuk tidak menunda dan memberikan dampak kearah positif

Adanya hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik didukung dengan Hasil penelitian sebelumnya oleh Clara, Dariyo, Basaria (2017), bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, Widyaningrum dan Susilarini (2021) terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik, Mandasari dan

Nirwana (2019) diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik, Steel (2007) bahwa prokrastinasi memiliki hubungan negatif yang kuat dengan kontrol diri, Hasil penelitian Aini (2011) bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya jika kontrol diri tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik rendah begitu pula sebaliknya jika kontrol diri rendah maka tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

Berdasarkan dinamika teori dan penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan atau Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori tersebut, maka hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Methodist 1 medan. Dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe penelitian

Tipe yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan suatu pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional dengan tujuan untuk mempelajari dan mengetahui sejauh mana satu variabel berkaitan dengan variabel lainnya. Peneliti ingin melihat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi variabel penelitian

Dalam penelitian ini meliputi dua variabel yaitu :

- a. Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi akademik
- b. Variabel bebas (X) : Kontrol diri

C. Defenisi operasional variabel penelitian

- a. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi Akademik adalah suatu perilaku mununda-nunda mengerjakan tugas akademik yang dilakukan sengaja seperti tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, dan membaca, Sehingga tidak terselesaikan tugas dengan tepat waktu atau selesai tetapi tidak maksimal. Untuk mengukur prokrastinasi akademik digunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dari teori menurut McCloskey (2011) yaitu aspek keyakinan psikologis

akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial dari prokrastinasi, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan.

b. Kontrol diri

Kontrol diri ialah kemampuan individu untuk dapat membimbing, menyusun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku individu tanpa dipengaruhi oleh dorongan internal maupun eksternal yang dapat membawa ke arah yang lebih positif. Untuk mengukur kontrol diri digunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari teori menurut Averil (dalam Thalib, 2017) aspek-aspek kontrol diri yaitu : Mengontrol perilaku, Mengontrol kognitif, Mengontrol keputusan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018) populasi ialah Suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek sehingga menjadi karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Methodist 1 Medan Tahun pelajaran 2020/2021 yaitu 82 siswa

No	Kelas	Jumlah siswa
1	XI IPA 1	28
2	XI IPA 2	25
3	X I IPS	29
Jumlah		82 siswa

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) Sampel adalah Bagian dari suatu jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *Total sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. *Total sampling* digunakan karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang berjumlah 82 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah metode skala. Metode ini menggunakan skala likert, dimana peneliti menggunakan alat pengukuran atau instrument yang digunakan ada dua macam yaitu Kontrol diri dan Prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini menggambarkan 2 skala yaitu:

1. Skala prokrastinasi akademik

Disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan McCloskey (2011) aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu: Keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial dari prokrastinasi, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan.

Skala ini disusun menggunakan tipe *skala Likert* yang merupakan suatu *series* butir atau butir soal. dengan menggunakan pilihan jawaban subjek

yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Skala ini terdapat dalam empat alternatif jawaban. Untuk aitem *Favorable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”, nilai 3 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 2 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, nilai 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Sementara untuk aitem yang *Unfavorable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”, nilai 3 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, nilai 2 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 1 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”.

2. Skala kontrol diri

Disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averil (dalam Thalib, 2017) aspek-aspek kontrol diri yaitu : Mengontrol perilaku, Mengontrol kognitif, Mengontrol keputusan.

Skala ini disusun menggunakan tipe *skala Likert* yang merupakan suatu *series* butir atau butir soal. dengan menggunakan pilihan jawaban subjek yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Skala ini terdapat dalam empat alternatif jawaban. Untuk aitem *Favorable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”, nilai 3 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 2 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, nilai 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Sementara untuk aitem *Unfavorable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”, nilai 3 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, nilai 2 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 1 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Suatu ketepatan dan kecermatan tes dalam menjalankan fungsi pengukuran disebut Validitas (Sugiyono, 2018). suatu alat ukur dikatakan valid apabila hasil penelitian yang valid terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti.

Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan diadakannya tes tersebut.

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap item)

Dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan item)

$\sum XY$: Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dan setiap Y

$\sum X$: Jumlah skor seluruh subjek tiap item

$\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor Y

N : Jumlah subjek

untuk menguji validitas alat ukur teknik yang digunakan yaitu *Corrected Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Analisis reliabilitas dapat dipakai metode *Alpha Cronbach's* dengan rumus sebagai berikut:

$$= \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{S_r^2 - \sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan :

α : koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum S_i^2$: jumlah varians skor item

S_x^2 : varians skor-skor tes (seluruh item K)

Dalam penelitian analisis Reliabilitas yang dipakai dengan metode *Alpha Cronbach's*. Reliabilitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

G. Teknik Analisis Data

Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari setiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2018). Teknik analisis data Dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain telah dikumpulkan.

Untuk menghitung koefisien korelasi *Person Product Moment* digunakan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)

N = Jumlah subjek

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = Jumlah seluruh skor x

$\sum y$ = Jumlah seluruh skor y

X^2 = Jumlah kuadrat skor X

Y^2 = Jumlah kuadrat skor Y

Rumus selanjutnya adalah untuk mencari besar kecilnya kontribusi variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

KD = Koefisien *Determination* (kontribusi variabel X terhadap variabel Y)

r = Nilai koefisien korelasi

Namun, Teknik yang akan dipakai dalam menganalisis suatu data dengan analisis statistik korelasi *Pearson product moment*. karena penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kontrol diri) dengan satu variabel terikat (prokrastinasi akademik). Analisis data dilakkan dengan menggunakan program *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

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

1. Uji normalitas yaitu, untuk mengetahui apakah distribusi data dari variabel penelitian telah menyebar secara normal.
2. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode *analisis r product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan, dimana $r_{xy} = -0,542$ dengan signifikan $p = 0,00 < 0,05$. Artinya hipotesis yang diajukan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka tinggi prokrastinasi akademik. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik adalah sebesar $r^2 = 0,294$
2. Dalam penelitian ini Tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan tergolong sedang (73,09) dan tingkat kontrol diri siswa kelas XI SMA Methodist 1 Medan tergolong tinggi (87,63).

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang disarankan adalah sebagai berikut:

1. Siswa

diharapkan siswa dapat mengatur tingkah laku, sehingga dapat mengetahui dan menghindari akibat negatif dan dapat mengantisipasi mengantisipasi sesuatu yang tidak dikehendaki yang berhubungan dalam mengerjakan tugas, sehingga memperoleh hasil belajar yang baik, namun harus disertai dengan meningkatkan kontrol diri dalam belajar agar tidak melakukan prokrastinasi akademik sehingga mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan.

2. Kepada Guru

Sebaiknya guru lebih memperhatikan segi psikologi dan fisiologi terutama kontrol diri siswa dalam belajar agar tidak melakukan prokrastinasi akademik disekolah dan guru lebih memperhatikan motivasi siswa dalam belajar dan menganalisis perkembangan siswa dalam belajar sehingga mengetahui apa penyebab kendala nilai siswa.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai prokrastinasi akademik diharapkan melakukan penelitian dengan eksperimen agar prokrastinasi akademik bisa diminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, I., & Hasbullah. (2019). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Alfarisi : Jurnal Pendidikan MIPA*, 2(1), 24–35.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Caniago, D. O. (2018). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Sisiwa Sman 1 Pariangan*.
<https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/12084>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). 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*, 1(2), 159.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ghufron dan Risnawati. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa., (2004), *Dari anak sampai usia lanjut*. BPK Gunung Mulia
- Hasbulah. (2010). *Otonomi Pendidikan*. Jakarta : PT. Rajawali Pers.
- Hamalik, O. 2008. *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- 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) 2, 000*, 1092–1099.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Jurnal Psikoislamedia* (Vol. 1, Issue 1).
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>

- Mandasari, D., & Nirwana, H. (2019). Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination. *Neo Konseling, 1*(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00103kons2019>
- Mccloskey, J. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Arlington: University of Texas.
- Muhid. (2009). Hubungan Self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu dakwah, 18*(1).
- 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), 4*(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin. *Fokus, 2*(3), 87–94.
- Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(3), 32–43. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan, 7*(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Rochman, A., Sidik, A., & Nazahah, N. (2018). Perancangan Sistem Informasi Administrasi Pembayaran SPP Siswa Berbasis Web. *Edik Informatika, 6*(2), 7–14. <https://doi.org/10.22202/ei.2020.v6i2.3980>
- Saputro, Z. khamim. (2017). Aplikasi: Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama (memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja). *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama, Volume 17*(No 1), 25–32.
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling, 3*(2), 123-137.
- Sari, M., Rahmawati, S. W., & Lestari, M. A. (2017). Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psiko Utama, 5*(2), 60-73.
- Siregar, K. S. A. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang. *Jurnal Diversita, 3*(2), 1–15.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Susanti, E., dan Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara Kontrol diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Character*, 2(3), 1-7.
- Thalib, S. B . (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73.
- Widyaningrum, R dan Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol diri dan Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34-39.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri , produ. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91.



SKALA PROKRAS TINASI AKADEMIK

Identitas Diri

Nama / Inisial	
Jenis Kelamin	

Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas diri anda dengan benar pada kolom yang telah disediakan diatas (identitas ini akan dijaga kerahasiannya).
2. Jawablah semua pernyataan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Skala I terdiri dari 28 item. Saudara diminta untuk memilih salah satu jawaban yang ada disamping pernyataan dengan cara menceklis jawaban yang saudara pilih. Pilihan jawabannya adalah
SS : Jika pernyataan **Sangat Setuju** dengan diri anda
S : Jika pernyataan **Setuju** dengan diri anda
TS : Jika pernyataan **Tidak Setuju** dengan diri anda
STS: Jika pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan diri anda

Contoh Pengisian :

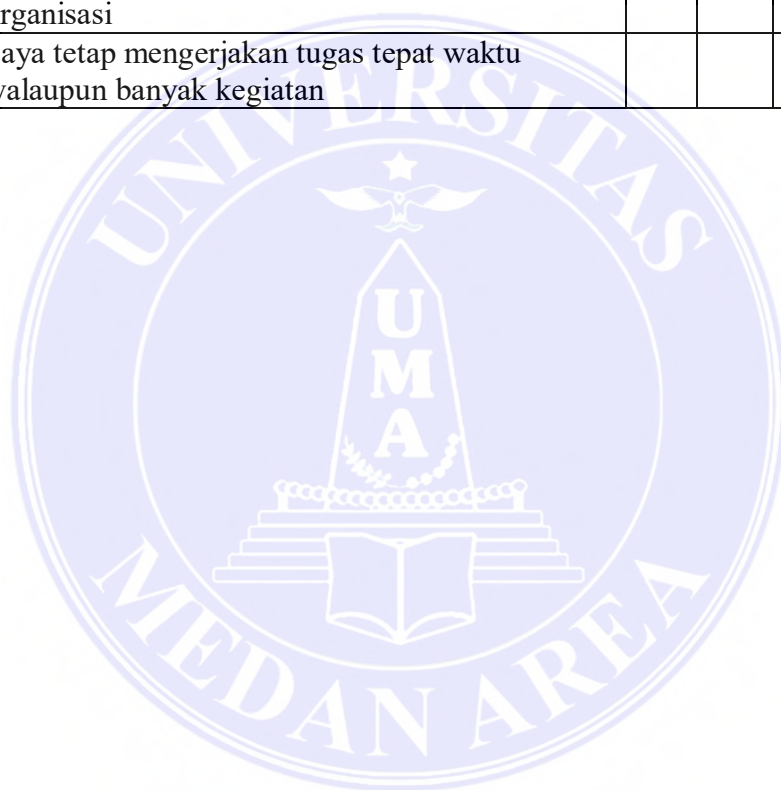
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa senang menunda mengerjakan tugas	✓			

Link googleform:

<https://forms.gle/j2Wu1LVfdZHJoyZg6>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan tugas sekolah pada saat malam sebelum batas waktu pengumpulan karena merasa tugas tersebut sangat mudah				
2	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas sekolah karena kegiatan yang menyenangkan				
3	Saya lebih memilih ajakan teman dari mengerjakan tugas				
4	Saya mengerjakan tugas sekolah apabila teman sudah selesai				
5	Saya kesulitan untuk mengatur waktu				
6	Saya malas untuk memulai mengerjakan tugas				
7	Saya lebih semangat mengerjakan tugas dengan SKS (Sistem kebut semalam)				
8	Saya bermain game sejenak dan mengabaikan tugas sekolah				
9	Saya asyik mengobrol hingga lupa mengerjakan tugas dihari itu				
10	Saya meminta bantuan teman untuk mengerjakan tugas sekolah				
11	Saya berniat mengerjakan tugas sekolah pada hari itu namun tidak sesuai dengan kenyataannya				
12	Saya lebih memilih bermain game dari pada mengerjakan tugas sekolah				
13	Saya mengerjakan tugas sekolah sebelum deadline karena mengerjakan tugas membutuhkan waktu lama				
14	Meskipun banyak kegiatan dengan teman saya tetap mengerjakan tugas sekolah sampai tuntas dan selesai				
15	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas sekolah dari pada mengobrol				
16	Saya mulai mengerjakan tugas meskipun teman tidak mengerjakan				
17	Saya tidak kesulitan mengatur waktu				
18	Ketika mendapat tugas sekolah saya langsung mengerjakannya				
19	Saya merasa tidak semangat mengerjakan tugas mendekati <i>deadline</i>				
20	Saya rela tidak bermain game demi mengerjakan tugas				
21	Saya mengabaikan teman-teman dan memilih mengerjakan tugas sekolah				
22	Saya lebih memilih mengerjakan tugas dari pada				

	bermain game				
23	Apabila teman mengajak untuk tidak mengerjakan tugas maka saya mengikuti ajakannya agar tetap kompak				
24	Saya tidak peduli dengan tugas yang diberikan guru				
25	Saya tidak mengerjakan tugas sekolah karena malas				
26	Saya lebih mengutamakan sekolah dari organisasi				
27	Saya pernah absen sekolah karena kegiatan organisasi				
28	Saya tetap mengerjakan tugas tepat waktu walaupun banyak kegiatan				



SKALA KONTROL DIRI

Identitas Diri

Nama / Inisial	
Jenis Kelamin	

Petunjuk pengisian

1. Isilah identitas diri anda dengan benar pada kolom yang telah disediakan diatas (identitas ini akan dijaga kerahasiannya).
2. Jawablah semua pernyataan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Skala II terdiri dari 26 item. Saudara diminta untuk memilih salah satu jawaban yang ada disamping pernyataan dengan cara menceklis jawaban yang saudara pilih. Pilihan jawabannya adalah
SS : Jika pernyataan **Sangat Setuju** dengan diri anda
S : Jika pernyataan **Setuju** dengan diri anda
TS : Jika pernyataan **Tidak Setuju** dengan diri anda
STS: Jika pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan diri anda

Contoh Pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa mengatur diri sendiri	✓			

Link googleform :

<https://forms.gle/j2Wu1LVfdZHJoyZg6>

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengatur diri sendiri tanpa orang lain				
2	Saya menolak ajakan teman untuk melanggar aturan sekolah				
3	Saya memikirkan akibat dari apa yang dilakukan				
4	Kegagalan merupakan pelajaran yang berharga untuk memperbaiki diri				
5	Ketika ada masalah lebih baik saya menyelesaikannya dari pada mendiamkannya				
6	Apabila terjadi pertengkaran disekolah saya ikut mendamaikan				
7	Saya tidak mau melakukan kekerasan disekolah meskipun didukung teman				
8	Saya mencari informasi lebih detail sebelum menyimpulkan sesuatu				
9	Ketika melakukan kesalahan saya berusaha untuk tidak mengulangi lagi				
10	Dalam mengambil keputusan saya mempertimbangkan pendapat orang lain				
11	Saya tidak dapat mengatur diri tanpa orang lain				
12	Saya mengikuti ajakan teman untuk melanggar aturan sekolah				
13	Saya melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkannya				
14	Kegagalan membuat saya merasa tidak bersemangat dan frustrasi				
15	Saya lebih suka menghindari masalah dari pada menghadapi kenyataan yang sulit				
16	Saya berfikir panjang untuk melanggar aturan				
17	Saya kesulitan menentukan tindakan saat dihadapkan dua dua hal yang penting				
18	Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan				
19	Saya dapat menerima kritik dari orang lain jika itu baik bagi saya				
20	Saya tetap mengulangi kesalahan yang sama				
21	Saya marah jika orang lain memberikan kritik				
22	Saya melakukan kekerasan disekolah karena didukung teman				
23	Saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar				
24	Saya tidak peduli dengan apapun yang terjadi				

25	Saya bisa mengatur jadwal belajar dibanding bermain game				
26	Saya percaya pada berita yang masih belum jelas				





LAMPIRAN B
DATA PENELITIAN

Skala Prokrastinasi Akademik

Subjek/ aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	2	1
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	4	4	2	2	2	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1	2
4	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	4	1	1	2	2	4	1
5	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3
6	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3
7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2
8	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
9	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
10	2	2	3	2	4	4	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3
11	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2
12	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	4	2	2	3	3	2	1
13	3	3	2	3	2	1	1	2	4	3	3	2	2	3	3	2	1
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3
15	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4
16	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2
17	3	3	2	3	4	2	1	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2
18	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	1
19	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2
20	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
21	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
23	2	2	3	2	4	4	2	2	3	4	4	1	4	2	2	4	2
24	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	4	2	4	1	1	4	2
25	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
26	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4
27	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
28	2	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
29	2	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
30	1	1	2	1	4	2	2	3	2	3	4	4	4	1	1	4	3
31	2	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
32	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2
33	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	3
34	3	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3
35	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
36	2	2	2	2	4	2	1	2	1	4	4	2	1	2	2	3	3
37	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
38	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	4	1
39	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3

Subjek/ aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
40	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	4
41	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4
42	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2
43	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4
44	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4
45	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4
46	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
47	2	2	1	2	4	2	1	2	4	4	4	2	3	2	2	4	4
48	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3
49	3	3	2	3	2	1	1	2	3	4	4	2	1	3	3	2	2
50	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4
51	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
52	2	2	2	2	4	3	1	1	1	3	4	3	2	2	2	2	1
53	2	2	2	2	4	3	1	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1
55	3	3	3	3	4	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2
56	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2
57	3	3	2	3	4	4	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2
58	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2
59	4	4	3	4	2	1	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	1
60	4	4	3	4	1	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4
61	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	1	1	4	4	4	2
62	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2
63	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
64	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3
65	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	4
66	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2
67	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	4	1
68	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2
69	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	1	1	4	4	2	2
70	3	3	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
72	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	2	4	3	3	3	2	4
73	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3
74	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2	4
75	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	2	2	4	4	1	2
76	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	2	2	2	4	1
77	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3
78	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	3	4	2

79	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2
80	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2
81	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2
82	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2

Subjek/ aitem	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	1	3	4	1	1	1	3	4	2	3	1
2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2
3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1
4	2	2	2	1	2	1	2	1	4	3	2
5	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
6	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2
7	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
8	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3
9	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3
10	3	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3
11	2	4	4	2	2	2	2	4	2	3	4
12	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2
13	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2
14	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3
15	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3
17	4	3	3	1	2	2	2	3	4	2	2
18	4	2	2	3	2	3	3	3	4	1	4
19	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2
20	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4
21	2	2	2	2	3	1	4	3	3	3	2
22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
23	3	2	2	4	2	2	1	4	4	4	4
24	2	1	1	2	2	1	4	4	2	4	2
25	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4
26	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3
27	4	4	4	2	3	3	4	4	2	4	4
28	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3
29	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3
30	4	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4
31	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3
32	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4
33	3	2	2	1	2	3	2	3	4	3	1
34	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1
35	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2

36	3	2	2	2	2	4	4	1	4	4	4
37	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4
38	1	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	3	2	2	1	2	3	4	2	1	2	4
41	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4
42	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4
43	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2
44	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4
45	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4
46	2	2	2	1	1	2	3	1	3	1	1
47	4	2	2	1	2	2	4	3	4	3	3
48	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
49	1	3	3	1	2	2	4	1	4	4	2
50	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
51	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3
52	4	2	2	2	1	1	4	2	4	1	1
53	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
55	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2
56	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2
57	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2
58	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2
59	3	4	4	2	2	1	1	3	2	1	3
60	4	4	4	2	2	3	4	4	3	2	3
61	4	4	4	2	3	4	4	1	4	3	2
62	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3
63	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
64	4	3	3	3	2	4	1	3	3	4	3
65	4	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2
66	2	3	3	2	2	2	4	3	4	2	2
67	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2
68	4	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2
69	2	4	4	2	2	1	3	1	2	2	2
70	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
72	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
73	3	3	3	2	2	2	1	4	3	3	3
74	3	2	2	4	2	3	4	4	2	1	2
75	3	4	4	1	2	2	4	2	2	4	1
76	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4
77	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2
78	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3
79	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3

80	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2
81	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3
82	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2



Skala Kontrol Diri

Subjek/ aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
6	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3
7	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
8	4	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3
9	4	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4
10	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3
11	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2
12	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
13	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4	2
14	4	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
15	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
16	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4
17	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3
18	1	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	3	4
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
20	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3
21	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3
26	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	1	1	3	1	3	1
27	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	3	4	3
28	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4
29	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4
30	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
31	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
32	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
33	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
35	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
36	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	2	2	1	2	4	2
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4

Subjek/ aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3
41	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
42	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
45	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	4	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
47	4	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
48	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
49	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
50	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3
51	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4
52	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
53	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2
56	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2
57	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
58	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
60	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3
61	3	4	3	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	1	4
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
66	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4
67	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2
68	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
69	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
70	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
74	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
75	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
77	4	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
78	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
79	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
80	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3

81	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
82	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4

Subjek/ aitem	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	1	1	1	4	1	4	4	4	4
2	2	2	2	4	2	2	2	4	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	2	4	4	2
5	4	4	4	4	4	2	4	3	2
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	2	2	2	4	2	4	4	4	4
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	4	3	3	2	3
10	3	3	3	2	4	4	2	4	4
11	4	4	4	2	4	1	2	4	1
12	4	4	4	2	4	2	2	2	2
13	3	3	3	4	3	4	4	3	4
14	2	2	2	4	3	3	2	3	3
15	3	3	3	3	3	2	3	3	2
16	3	3	3	2	3	2	4	3	2
17	2	2	2	3	3	2	2	4	2
18	1	1	1	1	1	1	1	4	1
19	4	4	4	4	3	2	4	2	2
20	2	2	2	3	2	1	3	4	1
21	4	4	4	4	4	2	4	2	2
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	2	2	2	2	2	2	2	4	2
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	3	3	2	3	2	2	4	2
26	4	4	4	3	4	1	3	3	1
27	2	2	2	4	2	2	4	4	2
28	4	4	4	3	4	4	3	2	4
29	2	2	2	3	2	2	3	3	2
30	2	2	2	4	2	2	4	4	2
31	2	2	2	4	2	2	4	4	2
32	3	3	3	4	3	2	4	4	2
33	4	4	4	4	4	3	4	4	3
34	4	4	4	4	4	2	4	4	2
35	3	3	3	4	3	4	4	4	4
36	1	1	1	4	1	1	4	4	1
37	4	4	4	4	4	2	4	4	2
38	4	4	4	4	4	2	4	3	2

39	4	4	4	4	4	3	4	4	3
40	3	3	3	4	3	2	4	4	2
41	2	2	2	4	2	2	3	4	2
42	4	4	4	3	3	3	3	3	3
43	4	4	4	3	3	3	3	3	3
44	4	4	4	3	3	3	3	3	3
45	4	4	4	3	3	3	3	3	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	2	2	2	4	3	3	2	3	3
48	3	3	3	3	3	2	3	3	2
49	3	3	3	2	3	2	4	3	2
50	2	2	2	3	3	2	2	4	2
51	4	4	4	4	4	2	4	3	2
52	3	3	3	4	3	4	4	4	4
53	4	4	4	4	3	2	4	4	2
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	4	4	3	3	4	3	3	4
56	3	3	3	3	3	2	3	3	2
57	3	3	3	2	3	2	4	3	2
58	2	2	2	3	3	2	2	4	2
59	4	4	4	1	4	4	1	4	4
60	2	2	2	4	2	3	4	4	3
61	3	3	3	1	3	2	1	4	2
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4
64	4	4	4	2	4	4	2	4	4
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4
66	4	4	4	2	4	2	2	4	2
67	4	4	4	2	4	2	2	4	2
68	2	2	2	4	2	2	4	4	2
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4
70	4	4	4	4	3	2	3	3	2
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	2	2	2	4	2	2	4	4	2
73	4	4	4	4	4	3	4	4	3
74	2	2	2	3	3	3	4	3	3
75	4	4	4	3	4	2	3	4	2
76	4	4	4	4	4	4	3	3	4
77	3	3	3	2	3	4	2	4	4
78	4	4	4	4	4	4	4	3	4
79	3	3	3	3	3	2	3	3	2
80	3	3	3	2	3	3	3	3	3
81	4	4	4	3	3	3	3	3	3
82	4	4	4	2	4	3	4	3	3



Reliabilitas

Scale : Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	82	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	82	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y1	2.5000	.86424	82
Y2	2.5000	.86424	82
Y3	2.2805	.74161	82
Y4	2.5122	.87832	82
Y5	2.8902	1.04239	82
Y6	2.3780	.97677	82
Y7	1.9878	.90940	82
Y8	2.2805	.77419	82
Y9	2.6585	.86381	82
Y10	3.1951	.88106	82
Y11	3.3049	.84165	82
Y12	2.6707	.91698	82
Y13	2.8171	1.01990	82

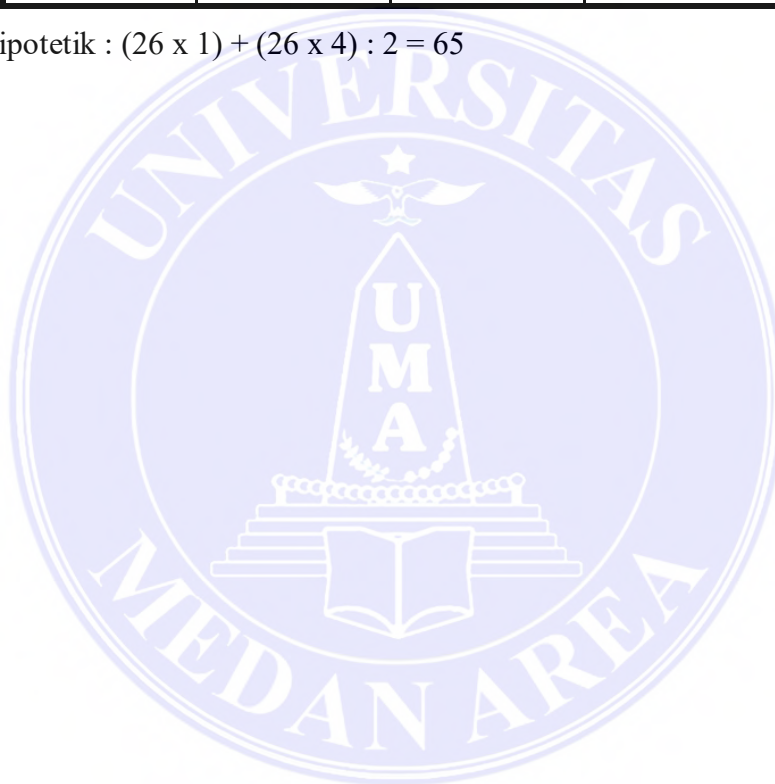
Y14	2.5122	.87832	82
Y15	2.4878	.86415	82
Y16	2.7073	.88175	82
Y17	2.5122	.97175	82
Y18	2.8659	1.02755	82
Y19	2.5000	.86424	82
Y20	2.5122	.87832	82
Y21	2.2561	.97893	82
Y22	2.2805	.77419	82
Y23	2.5610	1.03157	82
Y24	2.9512	1.02923	82
Y25	2.8171	1.01990	82
Y26	2.8049	.93543	82
Y27	2.8171	.99540	82
Y28	2.5244	.94576	82

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	70.5854	185.061	.664	.910
Y2	70.5854	185.061	.664	.910
Y3	70.8049	188.505	.607	.911
Y4	70.5732	185.285	.642	.910
Y5	70.1951	188.060	.429	.914
Y6	70.7073	186.111	.538	.912
Y7	71.0976	189.422	.446	.913
Y8	70.8049	187.295	.638	.910
Y9	70.4268	184.766	.677	.910
Y10	69.8902	188.642	.496	.912
Y11	69.7805	196.692	.170	.917
Y12	70.4146	192.221	.328	.915
Y13	70.2683	185.310	.542	.912
Y14	70.5732	185.285	.642	.910
Y15	70.5976	185.651	.638	.910
Y16	70.3780	192.806	.320	.915
Y17	70.5732	188.865	.434	.913
Y18	70.2195	189.754	.375	.915

Y19	70.5854	185.061	.664	.910
Y20	70.5732	185.285	.642	.910
Y21	70.8293	186.168	.535	.912
Y22	70.8049	187.295	.638	.910
Y23	70.5244	184.104	.580	.911
Y24	70.1341	193.772	.230	.917
Y25	70.2683	185.310	.542	.912
Y26	70.2805	191.760	.339	.915
Y27	70.2683	190.742	.352	.915
Y28	70.5610	186.126	.558	.911

mean hipotetik : $(26 \times 1) + (26 \times 4) : 2 = 65$



Reliability

Scale : Skala Kontrol Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	82	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	82	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3.7927	.58241	82
X2	3.7073	.65711	82
X3	3.2195	.91657	82
X4	3.2683	.94345	82
X5	3.2683	.94345	82
X6	3.6951	.62240	82
X7	3.6341	.67609	82
X8	3.6098	.66213	82
X9	3.5732	.77029	82
X10	3.6463	.65493	82
X11	3.6829	.62614	82
X12	3.3049	.84165	82
X13	3.4024	.78347	82
X14	3.2805	.78997	82
X15	3.3293	.83229	82
X16	3.4024	.78347	82

X17	3.4146	.78491	82
X18	3.2195	.91657	82
X19	3.2195	.91657	82
X20	3.2195	.91657	82
X21	3.2927	.88175	82
X22	3.2073	.82758	82
X23	2.7195	.95935	82
X24	3.2683	.88957	82
X25	3.5366	.61253	82
X26	2.7195	.95935	82

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	83.8415	106.900	.413	.880
X2	83.9268	106.612	.381	.880
X3	84.4146	100.616	.585	.875
X4	84.3659	101.346	.525	.877
X5	84.3659	101.247	.531	.876
X6	83.9390	109.268	.196	.884
X7	84.0000	105.951	.417	.880
X8	84.0244	105.777	.440	.879
X9	84.0610	108.231	.211	.884
X10	83.9878	106.111	.420	.880
X11	83.9512	106.343	.424	.880
X12	84.3293	102.866	.506	.877
X13	84.2317	104.427	.448	.879
X14	84.3537	103.836	.481	.878
X15	84.3049	103.523	.472	.878
X16	84.2317	105.711	.365	.881
X17	84.2195	105.581	.373	.881
X18	84.4146	100.616	.585	.875
X19	84.4146	100.616	.585	.875
X20	84.4146	100.616	.585	.875
X21	84.3415	104.796	.368	.881
X22	84.4268	101.853	.579	.875
X23	84.9146	101.165	.525	.877
X24	84.3659	103.519	.436	.879

X25	84.0976	111.299	.041	.887
X26	84.9146	101.165	.525	.877

Mean hipotetik : $(23 \times 1) + (23 \times 4) = 57,5$





NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
N		82	82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	87.63	73.09
	Std. Deviation	10.593	14.192
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.111
	Positive	.085	.070
	Negative	-.090	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.816	1.006
Asymp. Sig. (2-tailed)		.519	.264

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



LAMPIRAN E
UJI LINIERITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	82	100.0%	0	0.0%	82	100.0%

Report

Prokrastinasi Akademik

Kontrol Diri	Mean	N	Std. Deviation
55	102.00	1	.
58	78.00	1	.
66	74.00	1	.
69	71.00	1	.
70	79.00	1	.
73	95.00	1	.
75	88.00	1	.
76	89.00	1	.
78	77.00	4	9.452
79	79.60	5	4.393
80	87.00	1	.
81	77.50	2	4.950
82	77.80	5	7.596
83	80.00	4	8.124
84	70.25	4	11.295
85	74.67	3	9.074
86	76.00	2	5.657
87	79.63	8	11.019
88	69.67	3	9.292
89	65.67	3	19.009
90	83.50	2	3.536
91	71.50	2	3.536
94	92.00	1	.
95	76.00	1	.

96	65.33	3	18.903
97	70.00	1	.
98	60.00	1	.
99	69.33	6	16.008
100	71.00	2	16.971
101	78.00	1	.
102	66.00	3	5.568
104	46.00	7	14.166
Total	73.09	82	14.192

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	(Combined)	9616.277	31	310.202	2.316	.004
	Linearity	4797.589	1	4797.589	35.813	.000
	Deviation from Linearity	4818.688	30	160.623	1.199	.280
	Within Groups	6698.125	50	133.962		
Total		16314.402	81			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	-.542	.294	.768	.589

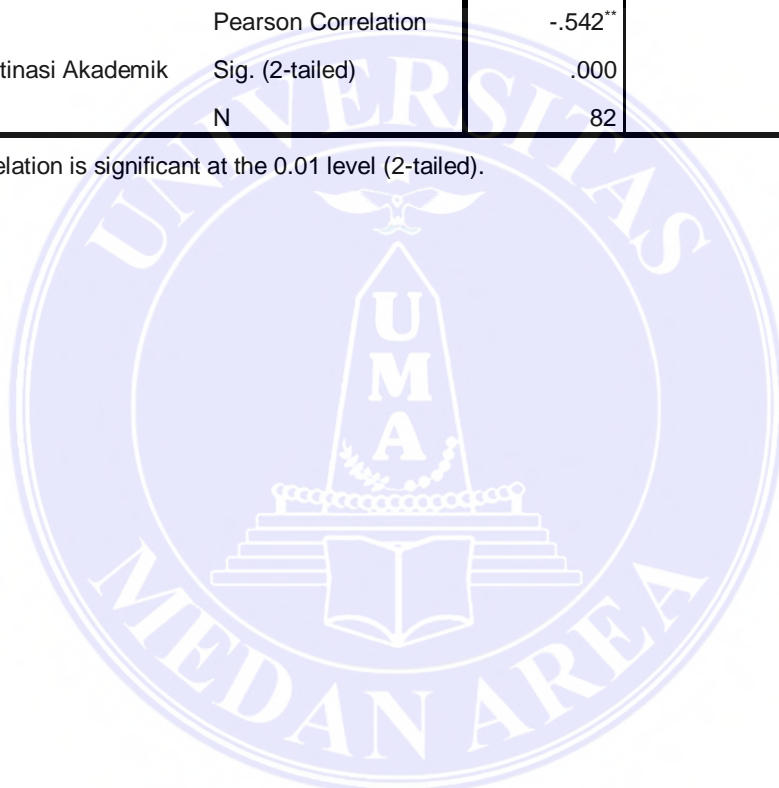


LAMPIRAN F
UJI HIPOTESIS

Correlations

		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.542**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	82	82
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.542**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	82	82

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi 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 : 575/FPSI/01.10/VI/2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 10 Juni 2021

Yth. Kepala Sekolah
SMA Methodist 1 Medan
Di
Tempat

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

Nama : Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu
NPM : 178600067
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Methodist 1 Medan, Jl. Hang Tuah No.4, Madras Hulu, Kec. Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara 20151 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Methodist 1 Medan*".

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,

Laifi Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip
-





**YAYASAN PENDIDIKAN GEREJA METHODIST INDONESIA WILAYAH-I
PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA-1 MEDAN
SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN**

Jl. Hang Tuah No. 4 Telp. 061 - 4152542 Medan 20152 – Sumatera utara
email : methodist_satumedan@yahoo.co.id

No. : 782/SMA/PKMI-1/VI/2021
Hal : Penelitian

Medan, 19 Juni 2021

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di
Tempat.

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Swasta Methodist – 1
Medan menerangkan bahwa :

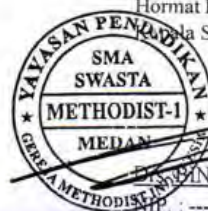
Nama : Sri Lely Wahyuni Dolok Saribu
NPM : 178600067
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMA Methodist – 1
Medan dari tanggal 10 Juni – 19 Juni 2021. Penelitian dilakukan untuk melengkapi
data skripsi yang bersangkutan dengan judul : **"Hubungan Antara Kontrol Diri
Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Methodist 1
Medan"**.

Selama mengadakan penelitian yang bersangkutan tidak mengganggu proses belajar
mengajar di SMA Methodist – 1 Medan.

Demikianlah surat keterangan ini kami perbuat untuk dipergunakan seperlunya.

Hormat kami :
Kepala Sekolah,



DR. HANSAR SITORUS, M.Pd