

Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Medan Area

Skripsi

Di Ajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Nurqorimah Fajriana

14.860.0051



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

2021-2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

NAMA MAHASISWA : NURQORIMAH FAJRIANA

NO. STAMBUK : 14.860.0051

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Dr. Risydah Fadhila S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing II



(Nini Sriwahyuni, S.Psi, M.Pd)

MENGETAHUI :

Kepala Bagian



(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Dekan



(Hasanudin, Ph.D) -Ag, Ph.D)

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI
PADA TANGGAL

09 Maret 2022



DEWAN PENGUJI

1. **Dr. Risydah Fadhila S.Psi, M.Psi, Psikolog**
2. **Nilai Sriwahyuni S.Psi, M.Pd**
3. **Laili Alfita S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**
4. **Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi**

TANDA TANGAN

Handwritten signatures of the four members of the thesis committee, each written over a horizontal line.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi 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 p'eraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 09 Maret 2022



Nurqorimah Fajriana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nurqorimah Fajriana

NPM : 14.860.0051

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 09.2022

Yang menyatakan



(Nurqorimah Fajriana)

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Nurqorimah Fajriana

14.860.0051

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Medan Area. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari hubungan antar dua variable. Populasi dan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 102 orang yang diambil dari populasi. Kontrol Diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Tangney, baumeister dan boone (2004) yaitu: *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, *reliability*. Prokrastinasi Akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan Aspek-aspek menurut Tetonika (dalam Wicaksono, 2017) yaitu: *Perceivedtime* (Gagal Menepati Deadline), *Intencion-Action Gap* (Celah Antara Keinginan Dan Prilaku), *Emotional Distress* (Tekanan Emosi), *Perceived Ability* (Kepercayaan Terhadap Kemampuan Yang Dimiliki). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari *part whole*. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh ada hubungan negative antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan hasil $r^{xy} = -0.485$, hal ini menunjukkan bahwa nilai >0.05 . Artinya hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,235$ Ini menunjukkan bahwa kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23,5%. sedangkan 76,5% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri tergolong sedang dengan nilai mean hipotetik sebesar 80 dan mean empiric sebesar 79,60. Prokrastinasi akademik tergolong tinggi karena mean hipotetik 75 dan mean empiriknya sebesar 108,34.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

THE RELATIONSHIP OF SELF CONTROL WITH PROCRASTINATION IN ENGINEERING FACULTY STUDENTS AT UNIVERSITY OF MEDAN AREA

Nurqorimah Fajriana

14.860.0051

ABSTRAK

This study aims to determine and empirically test the relationship between self-control and academic procrastination in engineering students at the University of Medan Area.. The type of research used is a quantitative approach. Correlational research is research that has a purpose to find the relationship between two variables. Population and sample using purposive sampling technique with a sample of 102 people taken from the population. Self-control in this study was measured based on aspects according to Tangney, Baumeister and Boone (2004), namely: self-discipline, deliberate/nonimpulsive, healthy habits, work ethic, reliability. Academic procrastination in this study was measured based on aspects according to Tetonika (in Wicaksono, 2017), namely: *Perceived time* (Failed to Meet Deadline), Intention-Action Gap (Emotional Pressure), Perceived Ability (Belief in One's Abilities). The data analysis method used in this study is the product moment of the whole part. Based on the results of the analysis obtained, there is a negative relationship between self-control and academic procrastination, with the results of $r_{xy} = -0.485$, this indicates that the value is >0.05 . This means that the proposed hypothesis is accepted. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable X and the dependent variable Y is $r^2 = 0.235$. This indicates that self-control on academic procrastination is 23,5%. while the remaining 76,5% is explained by factors not disclosed in this study. Based on the description above, it can be concluded that self-control is classified as moderate with a hypothetical mean value of 80 and an empirical mean of 79.60. Academic procrastination is high because the hypothetical mean is 75 and the empirical mean is 108.34.

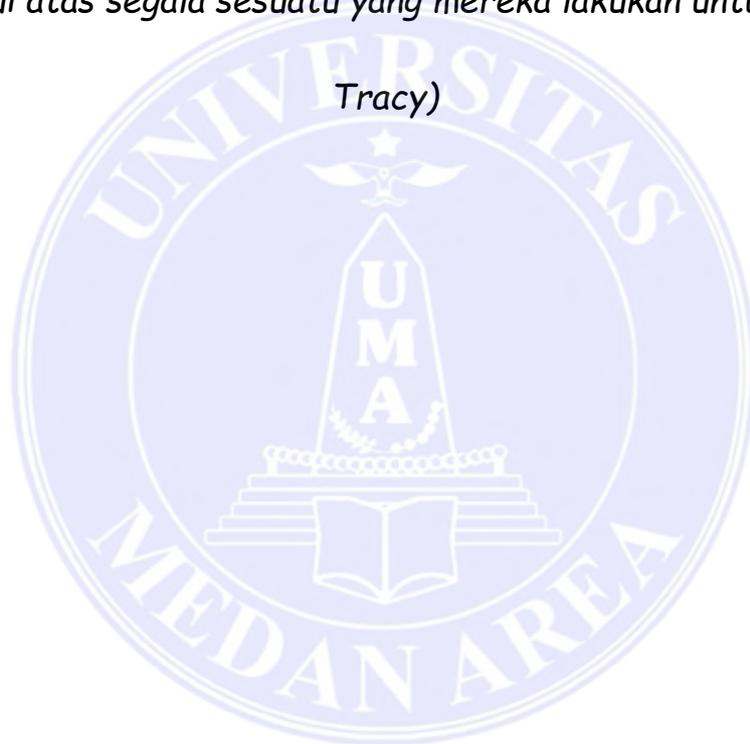
Keywords: Self Control, Academic Procrastination

Motto

*

"kita harus berarti untuk diri kita sendiri dulu sebelum kita menjadi orang yang berharga bagi orang lain" (Ralph Waldo Emerson)

"perbanyak rasa bersyukur. Ucapkan terima kasih pada setiap orang yang kamu temui atas segala sesuatu yang mereka lakukan untukmu"(Brian Tracy)



UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua yayasan pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramadhan M. Eng.Msc selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanudin, S.Ag, M.Ag, Ph.D selaku dekan Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr.Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama saya yang selalu membimbing saya dan memberikan dukungan kepada saya.
5. Ibu Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi, Psikolog selaku wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
6. Ibu Nini Sriwahyuni, S.Psi,M.Pdi selaku dosen pembimbing kedua saya yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan dalam pengerjaan skripsi ini yang banyak kekeliruan.
7. selaku sekretaris sidang meja hijau. Terimakasih atas kesediaan waktu untuk saran-saran yang telah diberikan kepada peneliti.
8. Ibu Dinda Permatasari Harahap M.Psi,Psikolog. Selaku Ketua bagian Psikologi Perkembangan, yang telah memberikan banyak masukan dan dukungan kepada peneliti.

9. Terimakasih kepada pegawai Fakultas psikologi yang telah membantu memberikan informasi dan mempermudah dalam proses administrasi menyelesaikan skripsi ini.
10. Terimakasih sebesar-besarnya yang tidak bisa saya ungkapkan untuk kedua Orang tua saya, ibu dan aya , kakak dan abang saya yang selalu memberikan do'a, nasihat, semangat, terimakasih karena selalu ada buat saya. dan memberikan motivasi kepada saya agar dipermudahkan segala urusan saya dan memberikan bantuan materi yang saya butuhkan demi terselesainya skripsi ini.
11. Terimakasih kepada diriku sendiri yang tetap semangat menyelesaikan skripsi ini semoga Allah mempermudah semuanya.
12. Terima kasih kepada sahabat saya suci fadila siregar, yang selalu ada dan tidak pernah meninggalkan saya dalam keadaan apapun, yang paling mengerti dan paling memahami bagaimana keadaan saya. Terima kasih sudah mau menjadi pendengar atas segala keluh kesah saya selama ini. Besar rasa syukur saya atas kehadiran kamu selama ini.
13. Terima kasih kepada orang terkasih bobby setiadi sudah mendukung dan meberikan saya motivasi agar tetap semangat menyelesaikan skripsi, terima kasih sudah ada disaat saya susah dan senang, dan tidak pernah pergi meninggalkan saya dalam keadaan apapun terima kasih sebesar besarnya buat kamu.
14. Terimakasih kepada sahabat saya yang lain, diah syahfitri, magfiraturrahma, tari malinda, inggit nalin suri langit, bitha miranda yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya dalam proses skripsi ini, terima kasih selalu mendengarkan keluhan saya ketika saya lelah dan terima kasih selalu menguatkan saya dan memberikan banyak kebahagiaan dalam hidup saya. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian. Amin Allahumma Amin.

15. Terima kasih kepada seluruh keluarga yang telah membantu dan juga memberikan semangat juga doa kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Terima kasih kepada keponakan keponakan saya yang ketika saya lelah memberikan sebuah hadiah berupa kusukan untuk saya.
17. Terima kasih kepada teman-teman se Almamater stambuk 2014 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selama ini belajar bersama, bertukar pikiran dan berjuang bersama di Fakultas Psikologi Medan Area.

Saya menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekuarangan dalam penulisan skripsi ini baik tata tulis maupun isinya. Oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga amal budi baik semuanya yang diberikan kepada peneliti mendapatkan pahala ganda dari Allah SWT. Akhir kata penelitian berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana telah memberikan kesempatan pada saya untuk menyelesaikan tugas karya ilmiah mata kuliah seminar yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Medan Area” dengan tepat waktu

Tugas ini ditujukan untuk memenuhi tugas skripsi. Dan juga saya mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Risydah Fadhila S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I Dan Nini Sriwahyuni, S.Psi, M.Pd skripsi selaku dosen pembimbing II

Saya menyadari didalam penulisan dan pembahasan materi karya ilmiah ini masih banyak memiliki kekurangan, hendaknya guna perbaikan untuk kedepan dalam pembuatan karya ilmiah kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari dosen pembimbing maupun pembaca.

Akhir kata, saya sampaikan terima kasih atas semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan karya ilmiah ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha saya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	II
HALAMAN PENGESAHAN	III
LEMBAR PERNYATAAN	V
ABSTRAK.....	VI
HALAMAN MOTTO.....	VII
HALAMAN PERSEMBAHAN	VIII
UCAPAN TERIMAKASIH.....	XI
KATAPENGANTAR.....	XII
DAFTAR ISI.....	XIV
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II : TINJAUAN PUSTAK.....	13
A. Mahasiswa.....	13
1. Pengertian Mahasiswa	13
B. Prokrastinasi Akademik	14
1. Pengrtian Prokrastinasi Akademik	14
2. Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	16
3. Aspek – Aspek Prokrastinasi akademik	19
4. Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik	22
5. Jenis – Jenis Prokrastinasi Akademik	24
6. Dampak Prokrastinasi Akademik	27
C. Kontrol Diri	29
1. Pengertian Kontrol Diri	29
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	31
3. Aspek – Aspek Kontrol Diri.....	32
4. Ciri – Ciri Kontrol Diri.....	36

5. Jenis – Jenis Kontrol Diri	37
D. Hubungan Kontrol Diri Deangan Prokrastinasi Akademik.....	38
E. Kerangka Konseptual	42
F. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Tipe Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel.....	44
C. Definisi Operasional.....	44
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Validitas Dan Realibilitas Alat Ukur.....	49
G. Metode Analisis Data	51
BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Orientasi kancah penelitian	53
B. Visi dan Misi Subjek Penelitian	55
C. Persiapan Penelitian	56
1. Pelaksanaan Adminstrasi.....	56
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	57
a. Skala Kontrol Diri	57
b. Skala Prokrastinasi Akademik	59
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	61
D. Waktu Penetian.....	64
E. Analisis Data dan Hasil Peneltian	65
1. Uji Asumsi	65
a. Uji Normalitas Sebaran	65
b. Uji Linearitas Hubungan	66
2. Hasil Uji Analisis Data.....	67
a. Uji Hipotesis.....	67
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	68
a. Mean Hipotetik.....	68
b. Mean Empirik.....	69
4. Kriteria	69
F. Pembahasan	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Simpulan.....	74
B. Saran	75

Daftar lampiran

- A. Alat Ukur Penelitian
- B. Uji Validitas Dan Rehabilitas
- C. Uji Normalitas
- D. Uji Linieritas
- E. Hipotesis Korelasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah status pendidikan yang didapat setelah seseorang melewati masa SMA dan memasuki jenjang Perkuliahan diperguruan tinggi. Mahasiswa khususnya diindonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dbandingkan siswa SMA. Mahasiswa diindonesia umumnya berumur 18-24 tahun sudah memasuki masa remaja dan masa dewasa awal (dalam Lestari, 2015). Seorang mahasiswa dapat dikatakan berhasil ketika dia mampu mengerjakan tugas akademiknya dan lulus dengan tepat waktu dengan nilai yang memuaskan, Sehingga mahasiswa diharapkan dapat mengerjakan tugas-tugas dengan sangat baik serta mampu mengatur jadwal atau waktu dalam melaksanakan pendidikan yang sedang di jalani.

Setiap mahasiswa dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus disetiap mata kuliahnya. Untuk memperoleh nilai bagus mahasiswa harus aktif dalam perkuliahan, misalnya masuk kuliah scara teratur, mengikuti semua tatatertib kampus, mengerjakan tugas dari setiap mata kuliah yang diambil, menyelesaikan tugas akhir, serta menimba ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan tugas-tugas kuliahnya. Burhani, (2016). Mahasiswa dituntut untuk dapat

memenuhi tugas-tugas dari dosen dan harus dikumpul tepat pada waktunya sehingga mahasiswa juga tidak mengalami keterlambatan untuk mengambil mata kuliah skripsi nantinya.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh Mahasiswa program sarjana pada akhir, masa studinya berdasarkan hasil penelitian, karya kepustakaan, dan pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Skripsi adalah mata kuliah yang wajib diambil dan bagian yang terpenting dari persyaratan akademis sebagai salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjanannya. Skripsi termasuk mata kuliah yang wajib diselesaikan dengan waktu yang sudah ditentukan, Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa membutuhkan waktu, biaya dan tenaga. Mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi sekitar satu semester atau kurang lebih enam bulan, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Mahasiswa tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakanya sebelumnya. Mahasiswa juga cenderung memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan skripsi, Mahasiswa menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan

dalam penyelesaian skripsi tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, Mahasiswa juga cenderung sengaja tidak segera menyelesaikan skripsinya dan menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Beberapa mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhirnya dengan tepat waktu, tetapi sebagian mahasiswa lainnya melakukan penundaan terhadap tugas akhir tersebut. Mahasiswa yang dapat mengerjakan tugas akhirnya dengan tepat waktu karena adanya motivasi atau dorongan dari teman dan keluarga sehingga mereka merasa harus menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan baik dan benar. Sedangkan mahasiswa yang tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan tepat waktu atau sering melakukan penundaan, dikarenakan mahasiswa tersebut terlalu sibuk mengerjakan tugas lainnya seperti : bermain game, nongkrong, lebih fokus keorganisasi yang mereka jalani, tidak adanya dorongan atau masukan dari orang-orang terdekat, munculnya rasa enggan dan malas untuk mengerjakan tugas dan melakukan tugas lainnya yang menurut mereka lebih menyenangkan, sehingga mahasiswa tersebut tidak bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugas yang harusnya mereka bisa mengumpulkan tepat pada waktunya, dengan begitu mahasiswa tidak bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan selalu menunda-nunda tugas yang harus di selesaikan tepat pada waktunya. Hal inilah yang merujuk kepada tindakan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah kecendrungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan/tidak berguna. Sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan Solomon dan Rothblum (dalam Aini, 2011). Aitken (dalam Fibriani, 2009) mengatakan, biasanya seorang prokrastinasi dengan sengaja melakukannya untuk melarikan diri dari tugas-tugasnya. Bahkan mereka sadar dan mengetahui konsekuensinya. Banyaknya mahasiswa yang melakukan penundaan di dalam pengerjaan tugas yang di berikan, hal ini menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tiugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku yang dipinjam diperpustakaan dengan tepat waktu, membuat karya ilmiah dan menyelesaikan tugas akhir.

Ferarri (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010), mengatakan bahwa sebagai suatu prilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri; Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada

tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktuantara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik memiliki dampak positif dan negatif, khususnya bagi mahasiswa. Dampak positif yang dirasakan ketika individu menunda pekerjaan tugas adalah mereka tidak harus mengerjakan sesuatu yang belum ingin dikerjakan saat ini, melainkan dapat menggunakan waktunya untuk mengerjakan hal lain yang lebih disenangi. Dampak negatif dari prokrastinasi antara lain memicu stres akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari deadline tugas atau ujian. Individu harus belajar dengan cepat untuk mengejar batas waktu, individu tersebut bisa saja menyelesaikan tugasnya, namun tugas tersebut menjadi kurang maksimal karena beberapa faktor (Endrianto, 2014).

Fenomena tingginya prokrastinasi terlihat dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan tiap ketua Prodi, didapatkan hasil bahwa banyaknya mahasiswa Fakultas Teknik yang melakukan prokrastinasi akademik di Universitas Medan Area. Adanya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada stambuk 13/14/15, dari keseluruhan prodi terdapat 305 mahasiswa teknik di Universitas Medan area, dari 305 mahasiswa. Peneliti memilih mengambil mahasiswa yang melakukan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi pada stambuk 2013 terdapat

6 mahasiswa, pada stambuk 2014 sebanyak 38 , dan pada stambuk 2015 terdapat 58 mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi atau keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi. Dari keseluruhan stambuk terdapat 102 mahasiswa teknik universitas medan area yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Bobot sks yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Medan Area adalah 145 sks yang harus terpenuhi untuk melanjutkan mata kuliah skripsi. dengan banyaknya tugas dan praktikum. mereka banyak melakukan penundaan dilihat dari segi akademis dan nonakademis.

Mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area banyak melakukan penundaan pada umumnya seperti : terlambat memberikan laporan, tidak mengerjakan tugas, mencari referensi-referensi yang harus diselesaikan tepat waktu, tidak mengikuti praktikum, lebih mementingkan proyek-proyek demi untuk mendapatkan tambahan uang, cuti, banyak mengulang mata kuliah, beban sks belum terpenuhi, telat bayar uang kuliah, nilai tidak keluar. Sedangkan di nonakademis mahasiswa banyak melakukan penundaan seperti: nongkrong dengan teman, pergi jalan-jalan dengan teman dan menyalurkan hobinya yang lain diluar dari tuntutan kuliah seperti, memilih untuk bersantai dengan mengikuti organisasi, mendaki dan manjat tebing, bermain game, sehingga mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah skripsi mengalami keterlambatan dikarenakan banyak bobot sks yang tidak terpenuhi.

Sebagian mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area tersebut memilih menghabiskan waktu dengan temannya dan malah lebih fokus pada kegiatan-kegiatan diluar jam kuliah, sehingga dapat membuat mahasiswa mengabaikan tugas akhir yang harusnya bisa diselesaikan dengan tepat waktu menjadi terbengkalai. Selain itu juga karena banyaknya games yang berkembang, mahasiswa menjadi fokus terhadap gadget sehingga membuat mahasiswa lebih memilih bermain dengan gadget dan mengabaikan tuntutan kuliah ditambah pada masa pandemi kegiatan pertemuan/bimbingan dikampus diadakan secara daring/online sehingga membuat mahasiswa bermalasan untuk mengerjakan tugas/skripsi yang seharusnya diselesaikan dengan tepat waktu, dan berdampak dengan skripsi yang tidak bisa diselesaikan dengan batas waktu yang sudah ditentukan, dan mahasiswa terancam DO jika mahasiswa menunda hal-hal yang berkaitan dengan tugas akhir dan lebih melakukan hal yang menyenangkan, hal ini disebut dengan prokrastinasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah Kontrol Diri. Menurut Muhid (dalam Aini, 2011), kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, dengan artian bahwa prokrastinasi akan muncul apabila mahasiswa tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri dari hal-hal yang tidak berguna. Sebagai salah satu sifat kepribadian, setiap individu akan memiliki kontrol diri yang berbeda-beda yakni tinggi atau rendah.

Steel (2007) *self control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan (dalam Ursia, dkk, 2013). Secara umum kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (dalam Ghufon & Risnawita, 2010).

Menurut Ghufon dan Risnawita (2010), kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (integratif) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi dalam bervariasi. Individu cenderung akan mengubah prilakunya

sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur pesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi ia akan mampu mengontrol perilakunya sehingga dapat memprioritaskan mana yang harus dilakukan.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya untuk belajar dan mampu mengendalikan perilakunya untuk melakukan hal yang tidak merugikan orang lain dan dirinya sendiri. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak akan mampu mengendalikan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan melakukan banyak penundaan terhadap tugas yang di berikan. Fenomena ini dapat ditemui pada mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area.

berikut kutipan wawancara dari beberapa mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area.

“aku kalau dikasih tugas sama dosen paling satu hari sebelum dikumpulkan aku kerjain, males kali rasanya, dan sebagian juga kadang aku enggak ngerti sama apa yang dijelasin dosennya. Biasanya main game online bareng sama teman, kadang kalau udah main game aku gak ingat waktu, bisa sampai pagi dan tugas yang harusnya aku selesaikan besok jadi tidak terselesaikan”.

“aku lebih fokus sama organisasi, kadang juga gak masuk kelas karena ikut organisasi. Kalau dah main, nongkrong sama teman kadang udah gak ingat lagi buat ngerjain tugas. Terus kalau enggak ngumpul pas udah harinya paling aku minta waktu sama dosennya”.

Sesuai dengan pernyataan diatas, mahasiswa tersebut dengan sengaja Dari uraian di atas, observasi dan wawancara yang telah dilakukan maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area”.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari fenomena yang terjadi Di Fakultas Teknik di Universitas Medan Area bahwa ada sebagian mahasiswa melakukan prokrastinasi bahkan dengan sengaja melakukannya dengan cara menunda-nunda mengerjakan tugasnya dan memilih untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya dikarenakan beberapa alasan seperti tidak sempat, tidak mengerti akan tugas yang diberikan, mengantuk, malas, dan lebih memilih melakukan pekerjaan yang lebih menyenangkan. Ini berhubungan dengan kontrol diri, yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya untuk belajar dan mampu mengendalikan perilakunya untuk melakukan hal yang tidak merugikan orang lain dan dirinya sendiri.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Medan Area.

D. Rumusan Masalah

Apakah Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Masiswa ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Industri di Institut Teknologi Medan”.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi, antara lain:

Bagi mahasiswa kiranya dapat mengetahui akibat dari prokrastinasi akademik, lebih dapat meningkatkan kontrol diri serta menjauhi perilaku prokrastinasi akademik. Serta bagi orang tua, sekiranya

dapat memberikan gambaran tentang apa itu prokrastinasi akademik sehingga orang tua dapat membimbing, mengarahkan serta mengawasi anak dan mengurangi prokrastinasi akademik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut departemen pendidikan nasional RI (2004), mahasiswa secara etimologi dapat dibagi kepada dua kosa kata, yaitu maha yang artinya besar atau tinggi dan siswa yang diartikan sebagai pelajar atau orang yang derajatnya lebih tinggi dari pada pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu disekolah tinggi atau perguruan tinggi, seperti juga yang dialami oleh dosen sehingga mereka juga disebut sebagai “mahaguru”. Selain itu, sejak yang dipelajari diperguruan tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek pada sekolah biasa (dalam Lestari, 2015).\

Mahasiswa adalah status pendidikan yang didapat setelah seseorang melewati masa SMA dan memasuki jenjang perkuliahan diperguruan tinggi. Mahasiswa khususnya di Indonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dibandingkan siswa SMA. Umumnya mahasiswa di Indonesia berumur 18-24 tahun, dalam jenjang psikologi perkembangan, umur 18-24 tahun sudah memasuki masa remaja dan masa dewasa awal (dalam Lestari, 2015).

Mahasiswa dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus disetiap mata kuliahnya. Untuk memperoleh nilai bagus mahasiswa harus aktif dalam perkuliahan, misalnya masuk kuliah secara teratur, mengikuti semua tata tertib kampus, mengerjakan tugas dari setiap mata kuliah yang diambil, serta menimba ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan tugas-tugas kuliahnya (dalam Burhani, 2016). Pengertian mahasiswa secara harfiah adalah seseorang yang belajar baik di sekolah tinggi institute, universitas, akademi maupun di perguruan tinggi. Definisi mahasiswa sendiri adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi setelah menamatkan sekolah menengah ke atas (SMA).

Dari paragraf di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu yang juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yaitu terdiri dari pro yang berarti bergerak maju dan crastinus yang berarti keesekoan hari. Prokrastinasi ialah menunda sesuatu hingga waktu berikutnya (dalam Ghufon, 2010).

Tuckman (1991), Prokrastinasi akademik adalah kecendrungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari aktifitas yang harusnya diselesaikan (dalam Jhonathan, 2016). Prokrastinasi akademik sering dialami oleh hampir setiap orang, termasuk para siswa yang sering menunda untuk menyelesaikan segala tanggung jawabnya dalam proses belajar di sekolah atau yang disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik, dan biasanya menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik, dan biasanya tugas baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir pengumpulan tugas (dalam Ghufron, 2010).

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar spp, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi Aitken (dalam Fibrianti, 2009).

Dalam pandangan Congvinton, prokrastinasi akademik adalah perilaku *coping* untuk mengelola stres akademik. Namun setiap orang memiliki gaya yang berbeda dalam mengatasinya. Menurut Milgram, Scroloff, dan Rosenbaum berpendapat bahwa

prokrastinasi akademik iasanya dianggap sebagai tugas yang spesifik dari pada tugas secara umum (Ferrari, 1995).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda dengan sengaja atau menanggguhkan tugas-tugas formal dan spesifik dibidang akademik.

2. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawita (2010), Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikam menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

b. 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.

c. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turu mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecendrungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada orang yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perlaku prokrastinasi. walaupun prokrastinasi sering disebabkan

oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

d. Kondisi psikologis individu

Menurut Miligram dkk. Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Trait sendiri merupakan disposisi untuk berperilaku dalam cara tertentu, seperti yang tercermin dalam perilaku seseorang pada berbagai situasi. Teori trait merupakan teori kepribadian yang didasari oleh beberapa asumsi, yaitu: trait merupakan pola konsistensi dari pikiran, perasaan, atau tindakan yang membedakan seseorang dari yang lain . Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri, self efikasi. Kecemasan.

e. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

f. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferarri dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pengasuhan penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance prokrastination menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procratination pula.

g. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun dikota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Menurut Burka dan Yuen (1998) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan (dalam Fauziah, 2015).

Menurut Muhid (dalam Aini, 2011), kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, dengan artian bahwa prokrastinasi akan muncul apabila mahasiswa tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri dari hal-hal yang tidak berguna. Sebagai salah satu sifat kepribadian, setiap individu akan memiliki kontrol diri yang berbeda-beda yakni tinggi atau rendah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang mencakup kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan Muhid (dalam Aini, 2011) menyatakan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tektonika (dalam Wicaksono, 2017), terdapat aspek-aspek prokrastinasi akademik, terdiri dari empat hal: yaitu;

a. *Perceivedtime* (gagal menepati deadline)

Kecendrungan seorang prokrastinator salah satunya adalah, gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “saat ini” bukan “saat mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intencion-Action Gap* (celah antara keinginan dan perilaku).

Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan peserta didik dalam mengerjakan tugas akademik meskipun peserta didik tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang semula menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.

c. *Emotional Distress* (tekanan Emosi)

Emotional distress merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negative yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.

d. *Perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

Perceived ability sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu yang disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan pada diri seorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keraguan-keraguan

seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “ tidak mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan. Waktu atau lebih memilih sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal di lakukan.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut Tuckman (dalam Jhonatan, 2016) terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a. Gambaran Diri

Gambaran diri secara umum mengenai kecendrungan mengenai kebiasaan dan kecendrungan untuk menunda suatu tugas tertentu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda melakukan ataupun menyelesaikan pekerjaan suatu tugas.

b. *Task avoidance* (mengindari tugas)

Task avoidance merupakan keadaan dimana seseorang cenderung mengindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal di anggap tidak menyenangkan.

c. *Blaiming others* (menyalahkan orang lain)

Kecendrungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan sulit yang dialami, dimana aspek nini erfokus pada kecendurngan untuk menghindarikan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan

orang lain. Kecendrungan ini dapat dilihat dari berbagai hal, seperti kepercayaan bahwa orang lain tidak berhak memberikan batas waktu kepada individu dalam mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, Menurut Tektonika (Wicaksono, 2017) aspek prokrastinasi akademik adalah *Perceivedtime* (gagal menepati deadline), *Intencion-Action Gap* (celah antara keinginan dan perilaku), *Emotional Distress* (tekanan Emosi), *Perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki), *Perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki). Sedangkan menurut Tuckman (dalam Jhonatan ,2016) aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari membuang waktu, *task avoidance* (menghindari tugas) dan *Blaiming others* (atau menyalahkan orang lain).

4. Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferarri (dalam Ghuftron dan Risnawita, 2010), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Sedangkan menurut Burka & Yuen (2008), ada beberapa ciri-ciri dari prokrastinasi yaitu:

- a. “Niat-celah tindakan” yang mengacu pada kegagalan untuk bertindak berdasarkan niat seseorang (meskipun prokrastinator merencanakan untuk berkerja keras seperti orang lain atau lebih keras).
- b. “Kesadaran” yang rendah, yang mengacu pada tidak melakukan tugas, mengalami kesulitan dengan perencanaan tujuan dan ketekunan, dan merasakan motivasi rendah untuk berprestasi kecuali yang hakekatnya menyenangkan.
- c. Disiplin diri yang buruk, mengacu pada kurangnya pengendalian diri (*self control*) dalam perencanaan dan pengaturan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri ciri dari prokrastinasi akademik adalah, penundaan untuk memenuhi maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan. Dan menurut Burka & Yuen (2008) yaitu, prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan tugasnya nanti dari pada

sekarang dan menunda pekerjaan adalah suatu masalah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

5. Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Basri,2017) ada beberapa jenis tugas akademik biasa terjadi yaitu:

- a. Mengarang, merupakan penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis. Misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya yang bersifat take home.
- b. Belajar untuk menghadapi ujian, merupakan penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya UTS dan UAS (ujian tengah dan akhir semester), atau ulangan mingguan, sampai ujian akhir kelulusan (ujian skripsi).
- c. Membaca, adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja administratif, adanya penundaan dalam menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas, dan daftar hadir praktikum.
- e. Menghadiri pertemuan akademik/mengikuti pembelajaran di kelas, merupakan penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

- f. Kinerja akademik secara keseluruhan , merupakan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Ferarri (dalam Ghufron, 2010), membagi prokrastinasi akademik menjadi dua kategori, yaitu:

a. *Functional Procrastination*

yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Dalam kenyataanya, untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada juga yang lama. Prokrastinasi ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.

b. *Disfunctional Procrastination*

yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Prokrastinasi disfungsional ini dibagi lagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional Procrastination* dan *avoidance procrastination*.

c. *Decisional procrastination*

adalah suatu penundaan yang terkait dengan pengambilan keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antesedan kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu. Decisional Procrastination berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Ferrari (dalam Ghufon, 2010).

d. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination*

adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan nilai negatifpadanya atau mengancam *self esteem*-nya. *Avoidance Procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*. Ferarri (dalam Ghufon, 2010).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis tugas akademik biasa terjadi di dalam area yaitu menurut Solomon dan Rothblum (dalam Basri,2017) : mengarang, belajar untuk ujian, melanjutkan tugas membaca mingguan , mengerjakan tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan dan mengerjakan tugas akademik secara umum. Sedangkan jenis prokrastinasi akademik menurut ferarri (dalamGhufron,2010) dibagi menjadi dua yaitu: *functional Prokrastination, Disfincional Prokrastination*.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda dapat berpengaruh pada kesuksesan akademik dan pribadi individu. Dini (dalam, Wicaksono,2017), mengungkapkan dampak negatif yang di timbulkannya yaitu:

- a. Performa akademik yang rendah
- b. Stress yang tinggi
- c. Menyebabkan penyakit di kecemasan yang tinggi.

Adapun uraiannya sebagai berikut: performansi akademik yang rendah. Tampilan akademik yang rendah tampilan dari pemikiran yang negatif yang terdapat dalam diri individu sehingga menimbulkan konsekuensi negatif juga terhadap perilaku akademiknya. Stress yang tinggi merupakan tekanan yang muncul pada pikiran individu. Prokrastinasi akademik cenderung akan mengalami stres akibat tugas yang terbengkalai padahal batas waktu

tugas semakin dekat. Akibatnya menjadi tresor bagi individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Menyebabkan penyakit, penundaan setiap pekerjaan akan menimbulkan kosekuensi di akhir. Individu harus memforsir kemampuan fikiran serta fisiknya untuk memenuhi target batas waktu tugas sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik atau sakit. Kecemasan yang tinggi, prokrastinasi akademik sebenarnya sadar bagaimana kosekuensi yang di terimanya. Hal tersebut selalu membayangi pikiran prokrstinasi sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi.

Menurut burka & yuen (2008) mengungkapkan dua hal yang dapat menjadi suatu gangguan yaitu:

1. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.
2. Prokrastinasi menciptakan masalah internal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan peringatan.

Berdasarkan uraian di atas dampak prokrastinasi ternyata sangat banyak, antara lain: dapat berupa performa akademik yang rendah, stress tinggi, penyakit, kecemasan yang tinggi, menjadi gangguan dan berakibat negatif

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawati (2010), kontrol diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan pembaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan merubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain selain konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Calhoun & Acocella (1990), mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Gold Fried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (dalam Ghufron & Risnawita, 2010).

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (integratif) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi dalam bervariasi. Individu cenderung akan mengubah prilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur pesan yang dibuat prilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya dengan

mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik (dalam Ghufon & Risnawita, 2010).

Steel (2007) *self control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan (dalam Ursia, dkk, 2013).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol serta mengarahkan diri dan perilakunya mengarah keprilaku yang positif.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol diri

Menurut Ghufon & Risnawita (2010), kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor onternal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu)

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

Diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.\

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan eksternal.

3. Asek-Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol diri terbagi atas tiga aspek, antara lain :

a. Kontrol Perilaku (*behavioral Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi 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 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 menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, merupakan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

4. 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 psikologi atau mengurangi tekanan. Aspek ini tergolong dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

5. Mengontrol Keputusan (*decisional control*)

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

kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sedangkan menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek berikut ini:

1. *Self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu *self-disciplin* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.
2. *Deliberate/nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.
3. *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang

memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. *Work ethic*, yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka didalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa di pengaruhi oleh hal-hal diluar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.
5. *Reliability*, yaitu 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 perencanaannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon & Risnawita, 2010): Kontrol perilaku (*Behavioral Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), dan Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*). Sedangkan menurut Tangney, Baumeister dan boone (2004) aspek kontrol diri terdiri dari: *Self-discipline*, *Deliberate/nonimpulsive*, *Healthy habits*, *Work ethic* dan *Reliability*.

4. Ciri-ciri Kontrol Diri

Ciri-ciri seseorang yang mempunyai kontrol diri antara lain.

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frstasi dan ledakkan emosi.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui secara objektif.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
5. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih sesuatu tindakan berdasarkan pada sesuatu diyakini atau disetujuinya.

Menurut Harlock ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol diri dapat diterima secara sosial atau tidak, kontrol diri dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian diri adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan perlu diperhatikan kriteria lain, yaituy efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol diri seharusnya tidak membahayakan fisik dan praktis individ. Artinya

dengan mengontrol diri kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sinilah ia memaparkan tiga kriteria kontrol diri yang masuk sebagai berikut.

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkanya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri seseorang yang memiliki kontrol diri antara lain: kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan menunda kepuasan, kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengontrol keputusan. Menurut Harlock ciri ciri kontrol diri anantara lain: dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkanya dan sesuai dengan harapan masyarakat, dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

5. Jenis-jenis Kontrol diri

Blog & Blog (dalam Zulkarnain , 2002), menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu: *overcontrol*, *undercontrol*, dan *apropriatcontrol*.

1. *Overcontrol*

Merupakan kontrol diri yang dilakukan individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.

2. *Undercontrol*

Merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3. *Apropriatcontrol*

Merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disimpulkan jenis-jenis kontrol diri yaitu: *overcontrol*, *undercontrol* dan *apropriatcontrol*.

D. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi

Mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani proses pendidikan di sebuah perguruan tinggi atau biasa di sebut sebagai universitas, di dalam proses menjalani pendidikan sebagai mahasiswa tentu adanya aturan dan tugas-tugas yang di berikan untuk mendapatkan nilai atau gelar yang akan di terima. Dari seluruh mahasiswa yang mengerjakan tugas tidak semua dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu dan melakukan penundaan atau dapat di sebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah tindakan menunda melakukan pekerjaan yang tinggi untuk melakukan pekerjaan yang rendah atau lebih

mementingkan kegiatan yang lebih menyenangkan. Sehingga orang yang melakukan prokrastinasi biasanya di katakan sebagai orang yang tidak mampu mengontrol diri atau mengontrol tindakan yang seharusnya di lakukan menjadi di abaikan. Dalam hal prokrastinasi dan kontrol diri sangat di perlukan. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain atau diri sendiri. Sehingga dapat di katakan orang yang tidak memiliki kontrol diri slalu melakukan penundaan atau prokrastinasi pada saat mengerjakan tugas. Hal itu sejalan dengan munfred & Brita (2011) menyatakan bahwa kontrol diri telah terbukti menjadi prediktor yang baik dari prokrastinasi.

Mahasiswa jelas menunda-nunda karena mereka tidak bisa mengendalikan perilaku mereka dan lebih Memilih untuk mengikuti kegiatan jangka pendek yang menyenangkan dari pada melakukan kegiatan yang berpegang pada tujuan mereka. Hal ini juga didukung hasil dari peneliti Ghufon (2003) menemukan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan, begitu pulak sebaliknya. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Terbukti secara umum. Mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya untuk belajar dan tidak akan melakukan kerugian pada dirinya sendiri, sedangkan mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak

akan mampu mengatur dan mengarahkan prilakunya sehingga akan lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan banyak melakukan penundaan terhadap tugas yang di berikan. Dengan artian bahwa prokrastinasi akan muncul apabila mahasiswa tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri dari hal-hal yang tidak berguna. Sebagai salah satu sifat kepribadian, setiap individu akan memiliki kontrol diri yang berbeda-beda yakni tinggi atau rendah. orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama.

Beberapa hasil penelitian juga menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Diantara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecendrungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. (Dalam Ursia dkk, 2013).

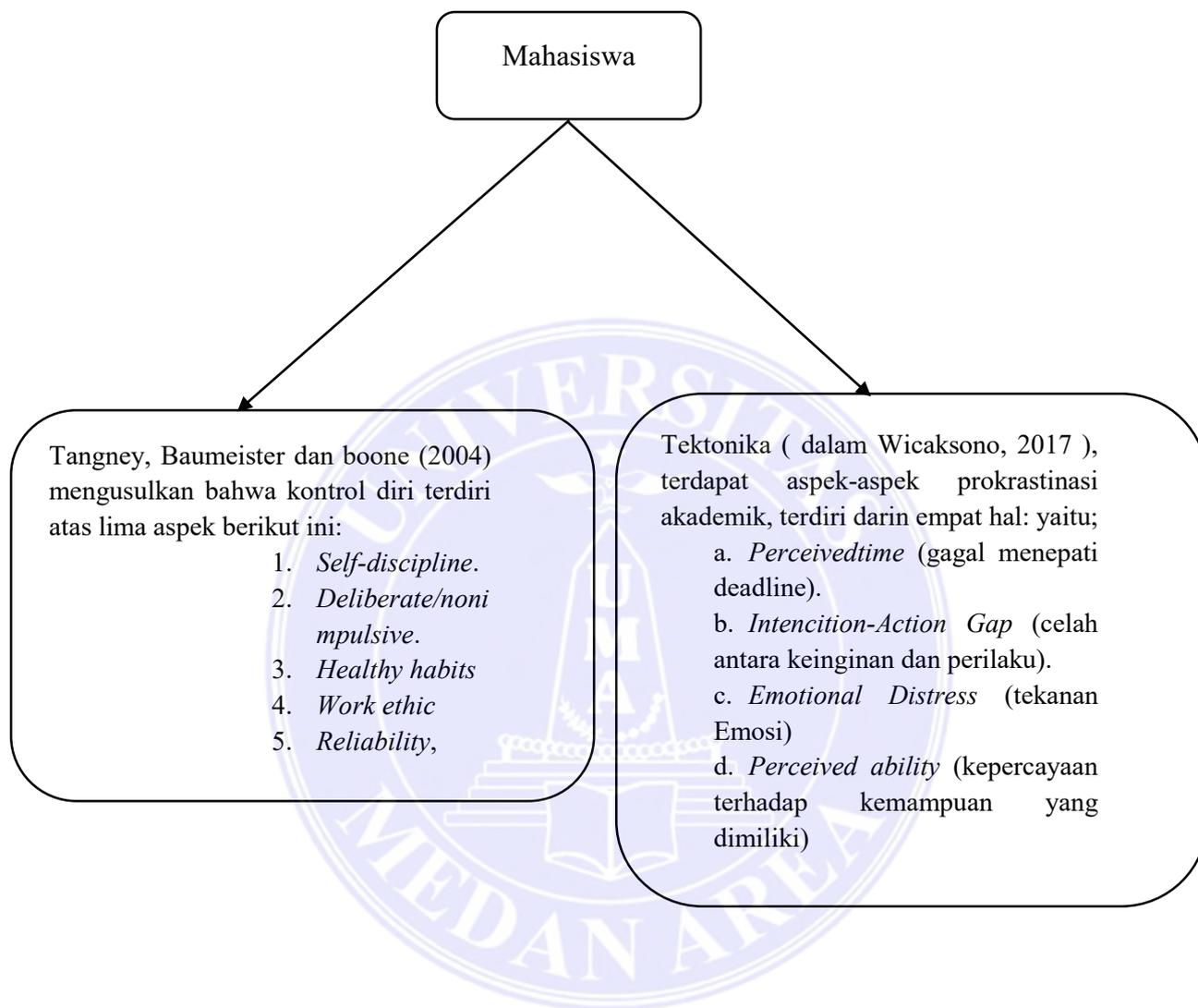
Muhid (dalam Aini, 2011) juga menuturkan dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecendrungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self Conscious*, *rendahnya selfesteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Rendahnya kontrol diri individu diikuti dengan tingginya

prokrastinasi akademik yang dilakukannya begitu juga sebaliknya (dalam Yogiswari & Mastuti, 2016).

Dalam penelitian Yogiswari & Mastuti, (2016). Terdapat perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa apabila ditinjau dari kontrol diri. Dengan adanya perbedaan prokrastinasi maka berbeda pula kontrol terhadap diri yang dimiliki masing-masing individu. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek kontrol diri (*self-control*) yang rendah dapat mempengaruhi individu untuk memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi Muhid (dalam yogiswari & Mastuti, 2016).

berdasarkan penelitian diatas yang menyatakan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan kontrol diri. Dimana rendahnya kontrol diri individu diikuti dengan tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukannya begitu juga sebaliknya. Dalam hal ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi. Dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dari uraian diatas dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:
ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, yaitu artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alasannya adalah karena peneliti ingin mengeneralisasikan suatu fenomena pada suatu kelompok. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode noneksperimental yaitu metode korelasional. Alasannya adalah untuk melihat penelitian sebab akibat, dengan variabel.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut:

Variabel Terikat: Prokrastinasi Akademik

Variabel Bebas: Kontrol Diri

C. Definisi Operasional Variabel

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik adalah kecenderungan menunda-nunda atau menanggihkan tugas-tugas formal dan spesifik dibidang akademik (mengetik makalah, menulis paper, membaca buku-buku pelajar, belajar untuk ujian membuat karya ilmiah dan lainnya).

Data ini diungkap dengan skala prokrastinasi akademik yang mengacu pola aspek-aspek menurut Tektonika (dalam Wicaksono, 2017), terdapat aspek-aspek prokrastinasi akademik, terdiri dari empat

hal: yaitu; *Perceivedtime* (gagal menepati deadline), *Intencion-Action Gap* (celah antara keinginan dan perilaku), *Emotional Distress* (tekanan Emosi), *Perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki). Dengan asumsi, semakin tinggi skor yang dicapai maka semakin tinggi pula prokrastinasinya, begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah pula prokrastinasinya.

b.Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol serta mengarahkan diri dan perilakunya mengarahkan diri dan perilakunya mengarahkan diri dan perilakunya mengarah ke perilaku yang positif.

Data ini diungkap dengan skala kontrol diri yang mengacu pada aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan boone (2004) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek berikut ini: *Self-discipline*, *Deliberate/nonimpulsive*, *Healthy habits*, *Work ethic*, *Reliability*. Dengan asumsi, semakin rendah skor yang di dapat maka semakin rendah pula kontrol dirinya. Sebaliknya semakin tinggi skor yang di dapat, maka semakin tinggi pula control dirinya.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Data

1. Populasi

Menurut Azwar (2013) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Fakultas Teknik di universitas medan area yang masih aktif.

Berikut mahasiswa yang masi aktif dalam perkuliahan.

STAMBUK				Jumlah mahasiswa yang aktif
2013	2014	2015	2016	
6	38	58	203	305

terdiri dari prodi teknik mesin sebanyak 87 mahasiswa, prodi teknik arsitektur sebanyak 21 mahasiswa, prodi teknik elektro sebanyak 25 mahasiswa, prodi teknik industri sebanyak 56 mahasiswa dan prodi teknik sipil sebanyak 112 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (sugiyono,2013). Adapun sampel sebanyak 102 Mahasiswa fakultas Teknik di Universitas Medan Area yang banyak melakukan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi, terdiri dari stambuk 2013 sebanyak 6 mahasiswa, 2014 sebanyak 38 mahasiswa dan 2015 sebanyak 58 mahasiswa teknik.

3. Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel secara purposive sampling di dasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang di buat oleh peneliti sendiri di dasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah di ketahui sebelumnya (Notoatmojo, 2012).

Pengambilan sampel secara purposive sampling di dasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang di buat oleh peneliti sendiri di dasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah di ketahui sebelumnya (Notoatmojo, 2012), Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini adalah :

- Mahasiswa Fakultas Teknik UMA stambuk 2013, 2014 dan 2015.
- Mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi pada tahun yang sudah ditentukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suryabrata (2013), kualitas data ditentukan oleh kualitas pengambilan data atau kualitas alat ukurnya. Jika alat pengambilan datanya cukup reliabel dan valid, maka datanya juga akan cukup reliabel dan valid. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah skala. Menurut Azwar (2013) skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap kontrol diri dan prokrastinasi.

1. Kontrol Diri

Adapun aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek berikut ini: *Self-discipline*, *Deliberate/nonimpulsive*, *Healthy habits*, *Work ethic*, *Reliability*. Dengan asumsi, semakin rendah pada kontrol dirinya.

Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk aitem mendukung (favourable), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapat skor satu. Sedangkan untuk aitem yang tidak mendukung (unfavourable), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat.

2. Prokrastinasi Akademik

Adapun aspek yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Tektonika (dalam Wicaksono, 2017), terdapat aspek-aspek prokrastinasi akademik, terdiri dari empat hal: yaitu; *Perceivedtime* (gagal menepati deadline), *Intencion-Action Gap* (celah antara

keinginan dan perilaku), *Emotional Distress* (tekanan Emosi), *Perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki).

Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk aitem mendukung (favourable), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapat skor satu. Sedangkan untuk aitem yang tidak mendukung (unfavourable), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat.

F. Validitas dan Reliabilitas

Di dalam penelitian maka dapat mempunyai kedudukan yang paling tinggi, karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti, dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Oleh karena itu benar tidaknya data, sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian. Sedangkan benar tidaknya datanya tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpulan data. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

1. Validitas alat ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan (mampu mengukur apa yang hendak di ukur) dan kecemasan suatu instrumen pengukur melakukan fungsi ukurnya, yaitu

dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan subjek yang lainnya (Azwar, 1992). Rumus yang di gunakan dalam mencari validitas adalah dengan menggunakan korelasi purposive sampling dari *part whole* adalah sebagai berikut :

$$R_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_y)(SD_x)}}$$

Keterangan :

r_{bt} = koefisien setelah korelasi

r_{xy} = koefisien sebelum korelasi

SD_y = standart deviasi skor butir

SD_x = standart deviasi skor total

2. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) di dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut sugiyono (2014:348) “Reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila di gunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama”. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen di tunjukkan oleh suatu angka yang di sebut koefisien realibilitas. Jika suatu instrumen di pakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang di peroleh konsisten, instrumen itu reliabel.

Analisis reliabilitas alat ukur yang di pakai adalah teknik Anava
hoit (Hadi, 1986) dengan rumus:

$$r_n = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan:

r_n = indeks reliabilitas alat ukur

1 = bilangan konstanta

MK_i = Mean kuadrat antara item

MK_s = Mean kuadrat antara subjek

G. Metode Analisis Data

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa, maka analisa data yang digunakan adalah dengan korelasi Pearson product moment. Alasan peneliti menggunakan analisa ini adalah korelasi Pearson product moment digunakan untuk melukiskan hubungan antara dua gejala dengan skala interval atau rasio (Sugiyono, 2013).

Keseluruhan analisa dilakukan dengan menggunakan fasilitas komputerisasi SPSS 16.0 for Windows. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi yaitu:

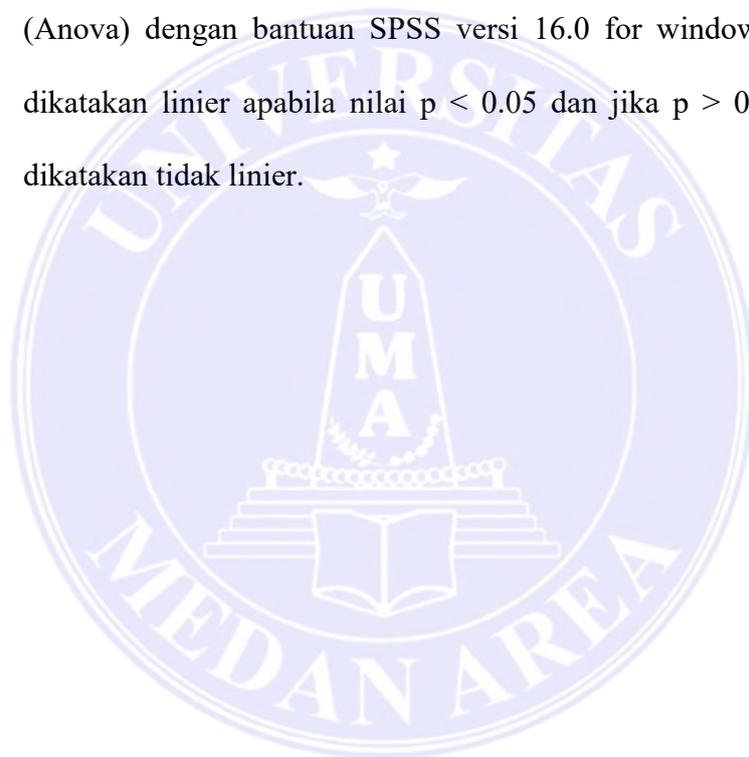
1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara

normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji one sample kolmogorof-smirnov. Data dikatakan terdistribusi jika harga $p > 0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel X (kontrol diri) dan variabel Y (prokrastinasi) memiliki hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (Anova) dengan bantuan SPSS versi 16.0 for windows. Data dapat dikatakan linier apabila nilai $p < 0.05$ dan jika $p > 0.05$ maka data dikatakan tidak linier.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,485$; $p(0.000) < 0,05$. Ini berarti semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima.
2. Kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor ini membentuk atau mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 23,5% berarti masih terdapat 76,5% dengan faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas teknik di universitas medan area, kurangnya pengawasan dari orang tua, kondisi psikologis, gaya pengasuhan orang tua/kurangnya kontrol dari orang tua, dan pengaruh teman sebaya. Maka dari itu kontrol diri merupakan hal yang penting

untuk diperhatikan khususnya bagi para mahasiswa. Melihat presentase ini, maka dinyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

3. Subjek penelitian ini, yakni mahasiswa dinyatakan memiliki kontrol diri yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi, sebab nilai rata-rata empirik dari variabel kontrol diri yang dieproleh, yakni 79,60 selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 80 melebihi bilangan SD atau SB yang besarnya 12,867. Dan rata-rata empirik dari variabel prokrastinasi, yakni 108,34 selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 75 melebihi dari bilangan SD atau SB sebesar 19,355.

B. Saran

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

1. Kepada Subjek Penelitian
 - a. Diharapkan agar mahasiswa mampu mengurangi melakukan prokrastinasi akademik sehingga dapat terhindar dari dampak-dampak negative, serta mempertahankan, meningkatkan keyakinan dan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas maupun skripsi, mampu menentukan prioritas dalam kehidupannya, baik yang berkaitan dengan hal-hal akademik ataupun yang berkaitan dengan aspek kehidupan lainnya.

Sehingga segala tugas dan tanggung jawab yang dimiliki dapat terselesaikan dengan baik. Mahasiswa perlu menurunkan lagi tingkat prokrastinasi akademik dengan cara mengerjakan satu – satu revisi yang diberikan dosen pembimbing,

2. Kepada Dosen pembimbing

- a. Kepada dosen pembimbing diharapkan perlu meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan mahasiswa bimbingannya, memberikan motivasi dan arahan sehingga dapat terkondisikan. memberikan tenggat waktu pengumpulan revisi sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat tanpa menunda-nunda agar mahasiswa lebih bisa bertanggung jawab dalam tugas yang dilakukan dan lebih menghargai waktu.

3. Kepada orang tua

Mendengarkan keluh kesah serta memberikan masukan jika anak mendapatkan masalah dalam menyelesaikan tugas/skripsi, memantau dan mendampingi anak ketika mereka mendapati masalah.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

- a. kepada peneliti selanjutnya, sebaiknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang diperkirakan memiliki hubungan dan pengaruh yang lebih kuat terhadap prokrastinasi akademik selain kontrol diri.

- b. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih memperkuat dan memperluas hasil penelitian, misal dengan mengambil sampel dari fakultas lain .Peneliti menyarankan untuk mengukur skala prokrastinasi akademik dengan faktor lain seperti motivasi belajar, gaya pengasuh orang tua, teman sebaya, konformitas, konsep diri, kecemasan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A.N., & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur* Vol. 1 No. 2.
- Ayu, L.D. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Fkip Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Aritkunto, S. (2002). *Prosedur penelitian, suatu kedekatan praktik*. Yogyakarta Rhineka Cipt
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, H.S.A.(2017). Prokrastinasi akademik ditinjau dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 14, No. 2.
- Boeree, C.G.(2008). *Personality Theories : Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta : Prismsophie
- Brita (2011). *The Relationship Of Self Control. Procrastination. Motivational Interfrence and Regret With School Grades*.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About it Now. United Stated of America : DA Capo Press*
- Burhani, I.I. (2016). *Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta*.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5 (jakarta: Erlangga, 1990).
- Endrianto, C. (2014). Hubungan Antara self Control dengan prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 3 No. 1.
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic, jurnal ilmiah psikologi UIN Sunan Gunung Djati* Vol. 2, No.2.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research and Tratmen. New York : Plenum Press*
- Fibrianti, I.D.(2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*
- Ghufroon, N.M., & Risnawita, S.R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : ARRUZ MEDIA.

- Ghufron, M.N. (2004). Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. *Tabularasa*.
- Hadi, S. (1990). *Metode Reaserch Jilid II*. Yogyakarta : Andi
- Hadi, S., & Pamardiningsih, Y. (2000). *Manual Seri Program Statistik (SPS). Paket MIDI versi 2000*. Yogyakarta : Badan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Idrus, M. (2007). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. Yogyakarta: UII Press Yogyakarta.
- Jhonathan, S.B. (2016). Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas XI Jurusan Teknik Pemesinan SMK YP Delanggu. *Skripsi, fakultas psikologi universitas Iristen satya wacana salatiga*.
- Kuhnle, C.H.M., & Kilian, B. (2011). The Relationship of Self-control, Procrastination, Motivational Interfrence and Regret with School Grades and Life Balance. *Diskurs Kindheits-und jugendforschung Heft*.
- Lestari,S. Purwanti & Purwanti, M. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Program Study Bimbingan dan Konseling FKIP Untan*.
- Majid, N.A. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mnyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN SALATTIGA. *Skripsi, Fakultas Pendidikan Agama Islam*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabet
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta : Andi
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of conseling psychology*, vol. 31, No. 4.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, lesspathology, better grades, and interpersonal succes. *Journal of personality*.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*.
- Wibisono, Y. (2013). *Ciri-ciri Kontrol Diri*. (on-line). Pengendalian Diri. Diakses pada tanggal 08 November 2018 dari <http://garasikeabadian.blogspot.com/2013/03/pengendalian-diri-self-control.html>.

- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UNTAN. *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Vol 2 No 2, Agustus.
- Yogiswari, W., & Mastuti, E. (2016). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan kontrol diri pada mahasiswa. *Journal psikologi pendidikan dan perkembangan* Vol 5 No. 1.
- Zulkarnain, S.Psi. (2002). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kreativitas Pekerja. *Program study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara*.



LAMPIRAN A

ALAT UKUR PENELITIAN



Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. Stambuk:

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS : Bila merasa **SANGAT SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa **SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila merasa **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia. Contohnya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak sedih ketika kehilangan barang kesayangan saya				

SSSTS STS

Tanda ceklis (√) merupakan seseorang itu merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak sedih ketika kehilangan barang kesayangan saya	SS	S	TS	STS
2.	Meskipun saya sudah melakukan kegiatan, fikiran saya terasa tegang	SS	S	TS	STS
3.	Jika tugas yang saya kerjakan belum benar, maka saya akan memperbaikinya	SS	S	TS	STS
4.	Saya bisa berkata kasar kapan saja	SS	S	TS	STS
5.	Saat sedang marah, saya mampu untuk tidak berkata kasar	SS	S	TS	STS
6.	Pikiran saya kacau ketika menghadapi permasalahan	SS	S	TS	STS
7.	Saya bisa berpikir jernih dan tenang dalam menghadapi permasalahan	SS	S	TS	STS
8.	Apabila kehilangan barang kesayangan saya merasa sedih	SS	S	TS	STS
9.	Melakukan sesuatu kegiatan dapat membantu saya melepaskan ketegangan	SS	S	TS	STS
10.	Segala sesuatu yang saya sukai akan saya miliki bagaimanapun caranya	SS	S	TS	STS
11.	Saya mempertimbangkan kebutuhan sebelum membeli sesuatu	SS	S	TS	STS
12.	Saya tidak mengevaluasi segala tugas yang sudah saya kerjakan	SS	S	TS	STS
13.	Saya tidak marah ketika ada yang mengkritik perilaku saya	SS	S	TS	STS
14.	Saya senang mengikuti teman membuat keributan	SS	S	TS	STS
15.	Saya menolak keras ajakan teman saya untuk melakukan kejahatan	SS	S	TS	STS
16.	Saya marah apabila ada seseorang yang mengkritik saya	SS	S	TS	STS
17.	Setiap ada waktu luang saya akan melakukan aktivitas	SS	S	TS	STS
18.	Masa depan saya tidak harus saya raih sekarang	SS	S	TS	STS

19.	Saya dapat menangani kesulitan tanpa tergantung dengan orang lain	SS	S	TS	STS
20	Meskipun saya sudah berusaha, saya tidak memiliki prestasi	SS	S	TS	STS
21.	Saya mampu menjadi mahasiswa yang berprestasi	SS	S	TS	STS
22.	Saya cenderung meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah	SS	S	TS	STS
23.	Saya berusaha keras untuk memperbaiki kehidupan saya dimasa mendatang	SS	S	TS	STS
24.	Saya tidak mampu memberikan yang terbaik untuk universitas	SS	S	TS	STS
25.	Saya akan berusaha belajar dengan sungguh-sungguh agar bisa memiliki prestasi	SS	S	TS	STS
26.	Setiap usaha yang saya lakukan tidak memperoleh hasil yang memuaskan	SS	S	TS	STS
27.	Apapun yang akan di raih haruslah dengan usaha	SS	S	TS	STS
28.	Saya lebih senang tidur dari pada beraktivitas	SS	S	TS	STS
29.	Setiap usaha yang telah saya lakukan akan membuahkan hasil	SS	S	TS	STS
30.	Saya senang melanggar peraturan	SS	S	TS	STS
31.	Saya mematuhi peraturan	SS	S	TS	STS
32.	Saya bisa mendapatkan apa saja	SS	S	TS	STS
33.	Saya mampu memilih hal yang baik dan buruk bagi saya	SS	S	TS	STS
34.	Saya tidak yakin dengan usaha yang sudah saya lakukan	SS	S	TS	STS
35.	Dalam menyelesaikan tugas saya akan mencapai hasil yang memuaskan	SS	S	TS	STS
36.	Saya tidak memikirkan hasil apa yang akan saya capai	SS	S	TS	STS
37.	Ketika saya punya cita-cita saya harus bisamenggapainya dengan usaha keras	SS	S	TS	STS
38.	Saya sulit meraih keinginan saya	SS	S	TS	STS
39.	Menurut saya hasil adalah salah satu yang harus saya capai	SS	S	TS	STS
40.	Saya tidak bisa memilih hal yang baik untuk saya	SS	S	TS	STS

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menumpuk-numpuk pekerjaan yang wajib saya selesaikan	SS	S	TS	STS
2.	Saya selalu memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan pekerjaan	SS	S	TS	STS
3.	Bila ada tugas yang disuruh saya tidak segera menyelesaikan	SS	S	TS	STS
4.	Pekejaan yang diberikan kepada saya akan saya selesaikan dengan waktu yang ditentukan	SS	S	TS	STS
5.	Saya tidak sempat menyelesaikan semua pekerjaan dalam waktu yang bersamaan	SS	S	TS	STS
6.	Saya menyelesaikan tugas saya satu persatu	SS	S	TS	STS
7.	Saya tidak sempat menyelesaikan semua tugas dalam waktu yang bersamaan(SS	S	TS	STS
8.	Saya langsung menyelesaikan pekerjaan yang diberikan	SS	S	TS	STS
9.	Saya merasa bahwa pengumpulan tugas masih sangat lama	SS	S	TS	STS
10.	Tugas yang diberikan kepada saya akan saya selesaikan dengan waktu yang ditentukan	SS	S	TS	STS
11.	Saya merasa bahwa pengumpulan tugas masih sangat lama	SS	S	TS	STS
12.	Saya selalu memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas	SS	S	TS	STS
13.	Saya selalu tidak tepat waktu dalam membuat tugas	SS	S	TS	STS
14.	Waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas sudah cukup sehingga saya tidak terlambat dalam mengumpulkannya	SS	S	TS	STS
15.	Waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas saya buang begitu saja	SS	S	TS	STS
16.	Jadwal perkuliahan yang telah saya buat, saya laksanakan sesuai rencana	SS	S	TS	STS
17.	Saya akan menghindari apabila deadline mengumpulkan laporan telah ditentukan	SS	S	TS	STS
18.	Saya takut apabila menunda-nunda pekerjaan	SS	S	TS	STS

19.	Meskipun saya sering menunda pekerjaan, saya tidak merasa cemas	SS	S	TS	STS
20.	Saya bisa menyelesaikan tugas saya kapan saja	SS	S	TS	STS
21.	Dalam menyelesaikan pekerjaan saya merasa cemas	SS	S	TS	STS
22.	Saya lebih senang menghabiskan waktu untuk bekerja	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa takut jika teman menanyakan tugas saya	SS	S	TS	STS
24.	Saya memiliki ide-ide kreatif dalam menyelesaikan tugas	SS	S	TS	STS
25.	Saya tidak pernah puas dengan hasil yang saya dapatkan dari pada hasil orang lain	SS	S	TS	STS
26.	Saya bekerja dengan penuh kesenangan	SS	S	TS	STS
27.	Saya merasa jurusan ini berat buat saya	SS	S	TS	STS
28.	Tugas seberat apapun akan saya selesaikan	SS	S	TS	STS
29.	Apapun yang saya kerjakan tidak ada manfaatnya	SS	S	TS	STS
30.	Saya puas dengan hasil kerja yang saya dapat	SS	S	TS	STS
31.	Saya kuliah disini bukan karena keinginan saya	SS	S	TS	STS
32.	Saya mengerjakan laporan lebih cepat dari rencana yang telah saya tentukan	SS	S	TS	STS

Kontrol Diri																																			
No	Nama	Aitem																														Total			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32	
1	AR	2	2	4	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	1	4	3	3	4	1	4	1	4	2	4	1	4	3	4	3	1	4	3	92	
2	MA	2	3	4	1	4	2	4	3	1	3	2	1	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	2	4	1	3	2	1	3	2	4	4	85	
3	MS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	53		
4	MI	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	70	
5	SF	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	1	1	72	
6	NF	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	72	
7	MR	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	67	
8	DS	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	75	
9	NJ	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	62	
10	P	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	1	74	
11	M	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	94	
12	BS	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	84	
13	RG	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	77	
14	RB	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4	65
15	DL	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	2	91
16	IM	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	3	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	54	
17	AQ	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	82	
18	AR	3	2	3	1	3	1	3	4	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	89	

19	BR	3	1	3	1	3	1	3	3	4	4	3	1	4	1	1	2	2	1	1	2	2	1	4	3	1	2	1	1	1	2	2	2	66
20	MN	3	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	83
21	NT	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	1	3	1	73
22	NR	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	87
23	AR	3	3	4	4	3	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	79
24	AD	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	66
25	D	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	88
26	BM	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1	79
27	MD	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	71
28	MR	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	1	92	
29	KI	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	1	84
30	I	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	2	84
31	NS	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	1	84
32	L	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	85
33	PM	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	71
34	RS	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	71
35	R	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	90
36	D	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	90
37	MN	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	70
38	AK	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	1	2	2	1	2	79

39	AA	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	84	
40	MR	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	63	
41	MM	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	72	
42	RR	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	71	
43	RA	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	80
44	KF	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	91
45	NH	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	90
46	KL	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	79
47	DA	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	90
48	HD	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	71
49	DS	1	2	2	4	4	3	1	2	2	1	4	1	4	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	61
50	DD	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
51	APS	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	3	3	1	3	77
52	HS	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1	4	4	3	3	2	1	4	4	3	1	2	2	1	2	68
53	HK	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	76
54	NS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	102
55	MH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	90
56	MS	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	97
57	MP	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	103
58	HM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	67

59	R	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	78				
60	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	102			
61	BS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	78				
62	N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	2	2	2	100			
63	ML	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	77			
64	R	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	75
65	R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	87			
66	MB	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	3	88			
67	B	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	2	2	2	1	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	2	57			
68	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	2	2	1	2	2	80		
69	M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	1	3	3	3	4	3	51			
70	M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	1	1	3	3	3	4	2	96			
71	DK	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	99			
72	R	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	2	100			
73	ST	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	2	90			
74	MZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	2	101			
75	BI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	2	78			
76	PB	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	2	2	2	80			
77	A	3	2	1	3	1	3	4	4	1	4	3	4	3	1	3	2	4	2	4	2	3	3	4	1	2	3	2	1	2	1	3	2	64			
78	AG	1	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	84			

79	AF	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	71
80	SR	1	1	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	51	
81	ZA	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	91	
82	Z	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	94	
83	IH	1	1	4	2	2	3	3	1	3	3	1	1	2	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	72	
84	RAS	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	104
85	PA	4	4	4	2	2	2	1	1	1	2	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	85
86	AZ	2	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	84	
87	ZF	2	4	4	1	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	60
88	M	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	1	4	3	4	4	1	4	4	101
89	N	3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	1	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	70
90	R	1	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	2	1	3	4	3	2	4	2	95
91	GD	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	1	4	3	4	4	1	4	4	71
92	AE	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	99
93	FS	4	1	4	3	2	1	4	4	4	3	2	1	4	1	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	68
94	AZA	4	2	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	1	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	1	3	2	4	3	4	2	2	68
95	N	3	4	4	2	4	3	2	4	3	3	2	4	4	1	4	3	2	4	2	4	2	3	1	3	1	4	2	4	3	3	4	3	70
96	ZPA	1	1	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	93
97	A	1	1	1	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	55
98	ZUL	2	2	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	71

99	UK	1	1	3	1	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	80
100	GINTING	3	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	1	2	3	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	88
101	R	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	88	
102	AB	3	1	3	1	1	3	2	4	3	3	2	1	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	1	3	1	2	3	3	4	1	2	2	63	



pokrastinasi																																
No	Nama	Aitem																												Total		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30
1	AR	1	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	82	
2	MA	3	1	4	3	4	2	1	3	1	2	4	3	1	4	2	1	3	4	3	3	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	75
3	MS	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	132
4	MI	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	104
5	SF	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	122
6	NF	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	82
7	MR	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	96
8	DS	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
9	NJ	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	4	102
10	P	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	97
11	M	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	63
12	BS	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	95
13	RG	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
14	RB	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	132
15	DL	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	99
16	IM	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	123
17	AQ	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	60
18	AR	1	3	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	84
19	BR	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	128
20	MN	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	100
21	NT	3	1	2	3	3	3	2	3	4	3	4	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	110
22	NR	2	1	2	1	2	2	1	3	3	4	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	128
23	AR	1	3	4	1	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	92
24	AD	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	130
25	D	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	123
26	BM	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	112

27	MD	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	80	
28	MR	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	85	
29	KI	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	102		
30	I	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110		
31	NS	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	119	
32	L	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
33	PM	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	120	
34	RS	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	132	
35	R	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	130	
36	D	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	106	
37	MN	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	128	
38	AK	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	135	
39	AA	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	130	
40	MR	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	135	
41	MM	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	125	
42	RR	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	128	
43	RA	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	132	
44	KF	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	130	
45	NH	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	106
46	KL	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	128	
47	DA	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	95	
48	HD	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	102	
49	DS	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	110	
50	DD	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	90	
51	APS	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	102	
52	HS	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	90	
53	HK	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	96	
54	NS	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	97	
55	MH	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	88	

56	MS	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	91		
57	MP	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	108	
58	HM	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	98		
59	R	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	100		
60	A	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	96	
61	BS	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	101	
62	N	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	94	
63	ML	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	103	
64	R	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	108	
65	R	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	104	
66	MB	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	100		
67	B	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	129	
68	A	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	108	
69	M	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	101	
70	M	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
71	DK	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	70	
72	R	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	75	
73	ST	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	122		
74	MZ	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	99	
75	BI	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	112	
76	PB	3	2	4	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	115	
77	A	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	132
78	AG	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	1	4	4	3	1	2	3	1	1	2	2	1	4	3	4	1	2	109	
79	AF	3	2	3	1	3	2	4	1	3	2	1	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	132	
80	SR	1	4	1	4	2	3	1	4	2	3	4	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	130	
81	ZA	3	2	3	1	4	1	3	2	3	1	4	2	3	4	2	3	4	4	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	106	
82	Z	2	2	3	1	3	1	3	2	3	1	4	1	1	4	1	4	4	2	2	3	3	4	2	3	1	3	4	2	4	2	128	
83	IH	4	1	3	1	4	3	4	1	2	2	4	1	1	4	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	1	4	3	105	
84	RAS	2	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	2	3	65

85	PA	3	2	2	3	1	1	2	3	2	4	4	2	4	3	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	1	4	132	
86	AZ	2	2	2	2	1	1	4	1	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	110	
87	ZF	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	3	3	3	4	1	3	1	1	4	1	1	1	3	1	4	3	1	132	
88	M	3	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	1	3	4	3	4	1	4	3	2	3	1	1	2	2	3	4	3	4	2	81	
89	N	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	128
90	R	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	73	
91	GD	3	2	4	1	3	2	1	3	2	3	1	2	4	2	2	1	3	4	1	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	101	
92	AE	4	3	2	1	2	3	4	2	3	2	4	1	4	3	2	3	1	4	4	2	3	3	4	2	3	1	3	4	2	2	81	
93	FS	1	2	3	1	3	2	3	1	3	4	1	3	2	3	2	4	1	1	4	1	2	4	2	3	2	2	3	2	1	2	130	
94	AZA	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	3	130	
95	N	2	3	2	4	1	2	1	4	2	3	1	3	3	1	4	1	3	2	4	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	3	108	
96	ZPA	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	81	
97	A	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	4	1	130	
98	ZUL	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	132	
99	UK	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	130	
100	GINTING	3	1	4	1	3	4	2	1	1	2	4	2	2	4	2	3	1	2	4	2	4	2	3	2	4	1	4	2	3	3	106	
101	R	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	4	3	4	1	4	1	3	2	3	3	2	4	2	4	1	4	1	3	2	3	128	
102	AB	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	132	

LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS



RELIABILITY

```

/VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9
aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19
aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29
aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39
aitem_40
    
```

```

/SCALE('Kontrol Diri') ALL
    
```

```

/MODEL=ALPHA
    
```

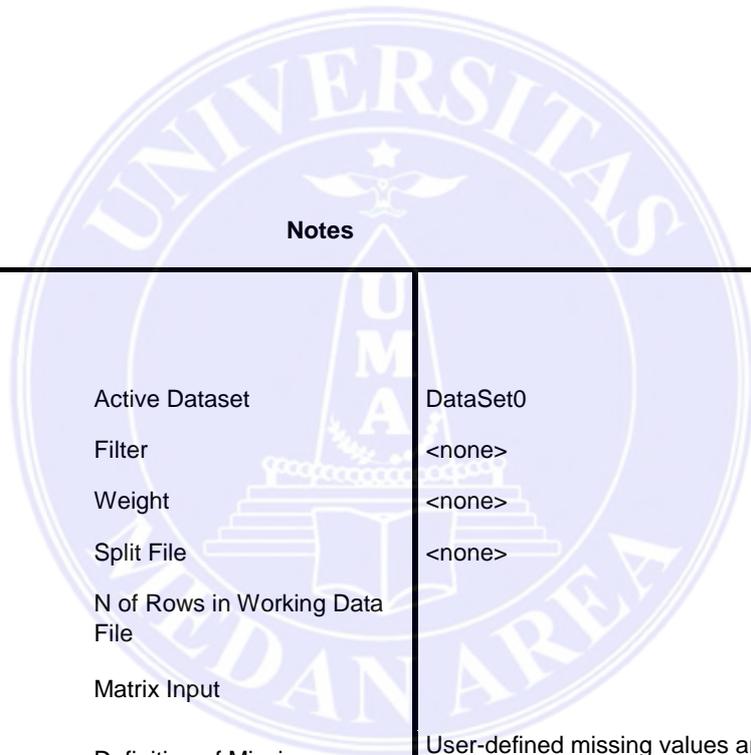
```

/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
    
```

```

/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Reliability

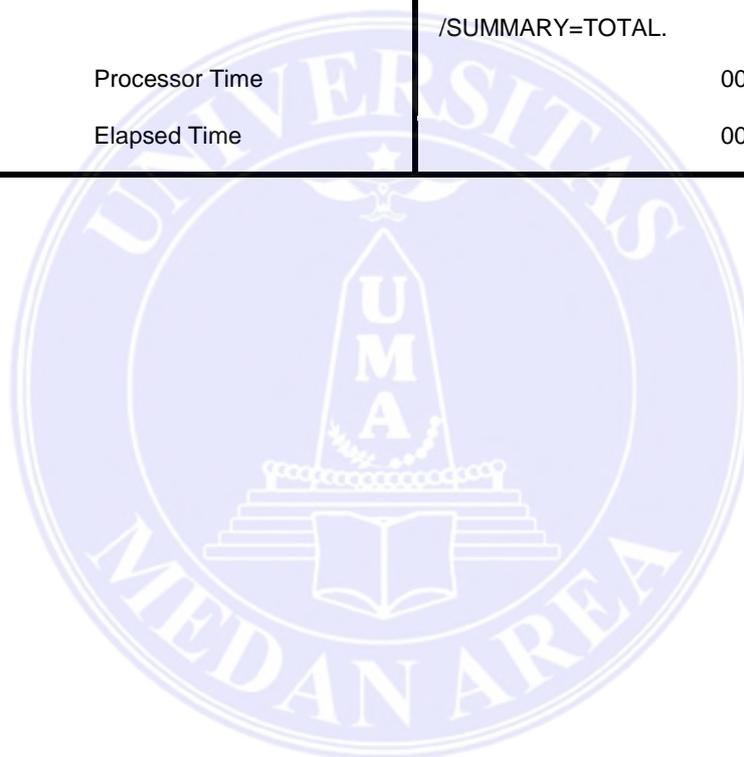


Notes

Output Created		
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	102
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	<p>RELIABILITY</p> <pre> /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39 aitem_40 /SCALE('Kontrol Diri') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL. </pre>				
Resources	<table> <tr> <td>Processor Time</td> <td>00:00:00,03</td> </tr> <tr> <td>Elapsed Time</td> <td>00:00:00,03</td> </tr> </table>	Processor Time	00:00:00,03	Elapsed Time	00:00:00,03
Processor Time	00:00:00,03				
Elapsed Time	00:00:00,03				

[DataSet0]



Scale: Kontrol Diri

Case Processing Summary

		N	%
Valid		102	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
Total		102	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,853	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,08	3,158	102
aitem_2	2,66	1,039	102
aitem_3	3,21	,978	102
aitem_4	2,63	1,043	102
aitem_5	2,73	,977	102
aitem_6	2,53	1,022	102
aitem_7	2,92	,898	102
aitem_8	3,14	,868	102
aitem_9	2,89	,922	102
aitem_10	2,60	1,101	102
aitem_11	3,03	,928	102
aitem_12	2,96	,974	102
aitem_13	2,14	1,025	102

aitem_14	2,37	,757	102
aitem_15	2,43	1,029	102
aitem_16	2,52	,864	102
aitem_17	2,75	,941	102
aitem_18	2,25	1,041	102
aitem_19	2,80	,901	102
aitem_20	2,43	,970	102
aitem_21	2,78	,863	102
aitem_22	2,79	,837	102
aitem_23	2,95	,958	102
aitem_24	2,73	,966	102
aitem_25	2,66	1,010	102
aitem_26	2,77	1,024	102
aitem_27	3,13	1,021	102
aitem_28	2,77	1,024	102
aitem_29	2,70	1,051	102
aitem_30	2,76	,997	102
aitem_31	2,57	,990	102
aitem_32	2,73	,881	102
aitem_33	2,73	,956	102
aitem_34	2,24	,786	102
aitem_35	2,42	,838	102
aitem_36	2,39	,892	102
aitem_37	2,70	,942	102
aitem_38	2,01	1,094	102
aitem_39	2,14	,912	102
aitem_40	2,33	,998	102

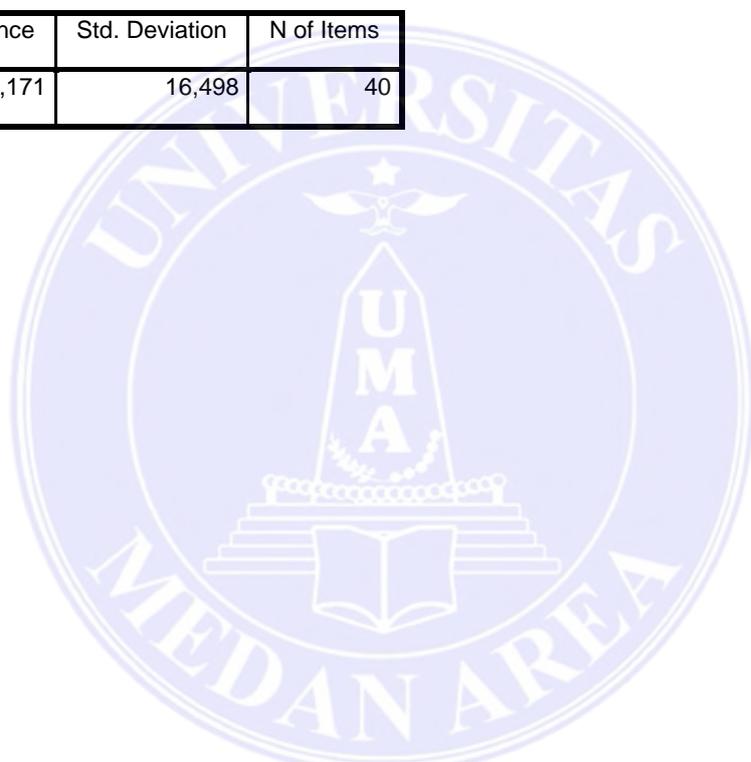
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	103,27	241,567	,310	,874
aitem_2	103,70	251,085	,608	,843
aitem_3	103,15	252,939	,587	,844
aitem_4	103,73	252,775	,552	,844
aitem_5	103,63	253,266	,578	,844
aitem_6	103,82	250,642	,633	,843
aitem_7	103,43	254,406	,592	,844
aitem_8	103,22	253,003	,667	,843
aitem_9	103,46	255,360	,542	,845
aitem_10	103,75	268,722	,062	,856
aitem_11	103,32	252,340	,644	,843
aitem_12	103,39	252,676	,599	,844
aitem_13	104,22	277,814	-,196	,861
aitem_14	103,98	271,188	,016	,855
aitem_15	103,92	264,370	,301	,852
aitem_16	103,83	268,814	,092	,854
aitem_17	103,61	262,261	,396	,850
aitem_18	104,10	265,317	,370	,853
aitem_19	103,55	253,636	,617	,844
aitem_20	103,92	268,707	,079	,854
aitem_21	103,57	255,040	,594	,844
aitem_22	103,56	258,546	,480	,847
aitem_23	103,40	255,470	,515	,845
aitem_24	103,63	261,860	,300	,850
aitem_25	103,70	254,907	,504	,846
aitem_26	103,58	259,157	,363	,849
aitem_27	103,23	255,226	,487	,846
aitem_28	103,58	260,127	,333	,849
aitem_29	103,66	255,574	,461	,846
aitem_30	103,59	258,225	,404	,848
aitem_31	103,78	264,131	,319	,852
aitem_32	103,63	260,038	,400	,848
aitem_33	103,63	263,286	,357	,851

aitem_34	104,12	268,937	,102	,853
aitem_35	103,93	261,985	,350	,849
aitem_36	103,96	264,791	,327	,851
aitem_37	103,66	261,733	,313	,850
aitem_38	104,34	266,366	,129	,854
aitem_39	104,22	263,597	,361	,851
aitem_40	104,02	268,554	,080	,855

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
106,35	272,171	16,498	40



DATASET ACTIVATE DataSet2.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9
aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19
aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29
aitem_30 aitem_31 aitem_32
```

```
/SCALE('Prokrastinasi') ALL
```

```
/MODEL=ALPHA
```

```
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
```

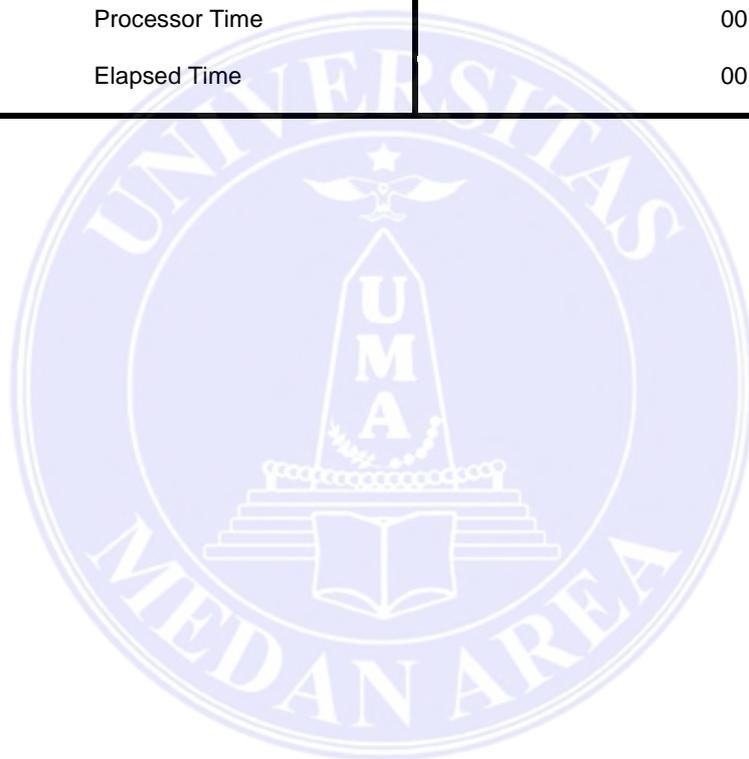
```
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	102
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

<p>Syntax</p>	<p>RELIABILITY</p> <pre> /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 /SCALE('Prokrastinasi') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL. </pre>				
<p>Resources</p>	<table> <tr> <td>Processor Time</td> <td>00:00:00,03</td> </tr> <tr> <td>Elapsed Time</td> <td>00:00:00,10</td> </tr> </table>	Processor Time	00:00:00,03	Elapsed Time	00:00:00,10
Processor Time	00:00:00,03				
Elapsed Time	00:00:00,10				



[DataSet2]

Scale: Prokrastinasi

Case Processing Summary

	N	%
Valid	102	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	102	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,86	,901	102
aitem_2	2,77	,943	102
aitem_3	2,91	,822	102
aitem_4	2,83	,976	102
aitem_5	2,95	,776	102
aitem_6	2,74	,820	102
aitem_7	2,89	,984	102
aitem_8	3,05	,872	102
aitem_9	3,09	,797	102
aitem_10	2,89	,770	102

aitem_11	2,87	,919	102
aitem_12	2,70	,993	102
aitem_13	2,79	,926	102
aitem_14	2,88	,836	102
aitem_15	2,88	,904	102
aitem_16	2,85	,894	102
aitem_17	2,68	,881	102
aitem_18	2,56	,907	102
aitem_19	2,95	,788	102
aitem_20	3,05	,723	102
aitem_21	3,21	,871	102
aitem_22	2,82	,750	102
aitem_23	2,77	,807	102
aitem_24	2,84	,876	102
aitem_25	2,87	,713	102
aitem_26	2,98	,783	102
aitem_27	2,94	,877	102
aitem_28	3,09	,913	102
aitem_29	2,98	,783	102
aitem_30	2,90	,885	102
aitem_31	3,13	,727	102
aitem_32	2,98	,820	102

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	89,86	195,823	,546	,914
aitem_2	89,95	192,384	,655	,913
aitem_3	89,81	195,777	,607	,914
aitem_4	89,89	197,186	,448	,916
aitem_5	89,77	200,038	,446	,916
aitem_6	89,99	199,257	,453	,916
aitem_7	89,83	199,408	,361	,917

aitem_8	89,68	197,211	,508	,915
aitem_9	89,64	196,629	,588	,914
aitem_10	89,83	201,150	,397	,916
aitem_11	89,85	199,869	,373	,917
aitem_12	90,03	190,999	,672	,912
aitem_13	89,93	202,401	,272	,918
aitem_14	89,84	199,183	,447	,916
aitem_15	89,84	196,470	,518	,915
aitem_16	89,87	195,043	,583	,914
aitem_17	90,05	201,730	,316	,918
aitem_18	90,17	200,754	,344	,917
aitem_19	89,77	198,770	,496	,915
aitem_20	89,68	205,112	,231	,918
aitem_21	89,52	199,084	,430	,916
aitem_22	89,90	198,426	,541	,915
aitem_23	89,95	196,305	,595	,914
aitem_24	89,88	197,590	,490	,915
aitem_25	89,85	200,701	,456	,916
aitem_26	89,75	197,261	,570	,914
aitem_27	89,78	194,626	,614	,913
aitem_28	89,64	193,362	,639	,913
aitem_29	89,75	199,954	,445	,916
aitem_30	89,82	194,483	,614	,913
aitem_31	89,60	202,876	,339	,917
aitem_32	89,75	196,073	,595	,914

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
92,73	210,419	14,506	32

LAMPIRAN C

UJI NORMALITAS



NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=X Y

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	102
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS	
	/K-S(NORMAL)=X Y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,01
	Number of Cases Allowed ^a	157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet3]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	102	79,60	12,867	51	104
Prokrastinasi	102	108,34	19,355	60	135

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Prokrastinasi
N		102	102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	79,60	108,34
	Std. Deviation	12,867	19,355
	Absolute	,076	,149
Most Extreme Differences	Positive	,076	,091
	Negative	-,065	-,149
Kolmogorov-Smirnov Z		,763	1,049
Asymp. Sig. (2-tailed)		,606	,216

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN D

UJI LINIEARITAS



MEANS TABLES=Y BY X

/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS ANOVA LINEARITY.

Means

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	102
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet3]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi * Kontrol Diri	102	100,0%	0	0,0%	102	100,0%

Report

Prokrastinasi

Kontrol Diri	Mean	N	Std. Deviation
51	115,50	2	20,506
53	132,00	1	.
54	123,00	1	.
55	130,00	1	.
57	129,00	1	.
60	132,00	1	.
61	110,00	1	.
62	102,00	1	.
63	133,50	2	2,121
64	132,00	1	.
65	132,00	1	.
66	129,00	2	1,414
67	97,00	2	1,414
68	116,67	3	23,094
70	117,00	4	12,806
71	115,88	8	19,438
72	108,50	4	19,740
73	110,00	1	.

74	97,00	1	.
75	100,50	2	10,607
76	96,00	1	.
77	112,00	3	16,462
78	104,33	3	6,658
79	116,75	4	19,103
80	115,00	5	17,234
82	60,00	1	.
83	100,00	1	.
84	110,71	7	11,309
85	110,33	3	30,860
87	116,00	2	16,971
88	114,25	4	13,376
89	84,00	1	.
90	107,83	6	15,855
91	111,67	3	16,258
92	83,50	2	2,121
93	81,00	1	.
94	95,50	2	45,962
95	73,00	1	.
96	115,00	1	.
97	91,00	1	.
99	75,50	2	7,778
100	84,50	2	13,435
101	90,00	2	12,728
102	96,50	2	,707
103	108,00	1	.
104	65,00	1	.

Total	108,34	102	19,355
-------	--------	-----	--------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			21206,687	45	471,260	1,587	,051
Prokrastinasi * Kontrol Diri	Between Groups	Linearity	8909,229	1	8909,229	30,000	,000
		Deviation from Linearity	12297,457	44	279,488	,941	,579
	Within Groups		16630,304	56	296,970		
	Total		37836,990	101			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi * Kontrol Diri	-,485	,235	,749	,560

LAMPIRAN E

UJI HIPOTESIS KORELASI



CORRELATIONS

/VARIABLES=X Y

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	102
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS	
	/VARIABLES=X Y	
	/PRINT=TWOTAIL NOSIG	
	/STATISTICS DESCRIPTIVES	
		/MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

[DataSet3]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol Diri	79,60	12,867	102
Prokrastinasi	108,34	19,355	102

Correlations

		Kontrol Diri	Prokrastinasi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,485**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	102	102
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-,485**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	102	102

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

LAMPIRAN F

SURAT PENELITIAN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366378, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi 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 : 450 /FPSI/01.10/IV/2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 30 April 2021

Yth. Wakil Rektor Bidang Administrasi
Universitas Medan Area
Di
Tempat

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

Nama : Nurqomariah Fajriana
NPM : 148600051
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Teknik Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Medan Area*".

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 Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

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



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip
-





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi 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 : 2510/UMA/B/01.7/VI/2021
Lamp. : 1 (satu) Berkas
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

11 Juni 2021

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Teknik
Universitas Medan Area
di - M e d a n

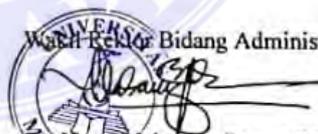
Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 458/FPSI/01.10/VI/2021 tertanggal 30 April 2021 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Nurqorimah Fajriana
No. Pokok Mahasiswa : 148600051
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk menunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Medan Area**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,

Dr. Utary Maharany Barus, S.H, M.Hum.

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi 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

SURAT KETERANGAN Nomor : 2798/UMA/B/01.7/VI/2021

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nurqorimah Fajriana
No. Pokok Mahasiswa : 148600051
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Teknik Universitas Medan Area dengan Judul skripsi
"Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik
Universitas Medan Area".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi
dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 25 Juni 2021.

Wakil Rektor
Wakil Rektor Bidang Administrasi,

Dr. Ukay Maharany Barus, S.H, M. Hum

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File

