

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 14 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

**ESTER EMELIA CLARA PAKPAHAN
198600194**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 23/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)23/10/23

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 14 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

**ESTER EMELIA CLARA PAKPAHAN
198600194**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

HALAMAN 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 peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 09 Oktober 2023



Ester Emelia Clara Pakpahan
198600194

iii

 Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ester Emelia Clara Pakpahan

NPM : 198600194

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi


Jenis karya : Skripsi

demikian 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 Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 14 Medan", 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 memublikasikan 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.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 10 Oktober 2023

Yang menyatakan


(Ester Emelia Clara Pakpahan)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 14 MEDAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI di SMA Negeri 14 Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 14 Medan yang berjumlah 350 siswa, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simpel random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *likert*. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi korelasi $p = 0,031 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Medan. Hal ini didasarkan pada nilai pearson correlation sebesar -257 dan nilai sig. 0,031. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif pada prokrastinasi akademik sebesar 6,6% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi akademik, Siswa SMA

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS XI CLASS AT SMA NEGERI 14 MEDAN

This study aims to look at the correlation between self-control and academic procrastination in class XI high school students at SMA Negeri 14 Medan. The population in this study were all students of class XI SMA Negeri 14 Medan, totaling 350 students, and the sample in this study amounted to 70 students, with the sampling technique used is simple random sampling technique. Data collection was carried out using a Likert scale. The data analysis technique used the assumption test, namely the normality test and linearity test and the hypothesis test used the product moment correlation. The results showed that there was a significant correlation between self-control and academic procrastination with a significance value of correlation $p = 0.031 < 0.05$, which means that there was a negative relationship between self-control and academic procrastination in class XI students at SMA Negeri 14 Medan. This is based on the Pearson correlation value of -0.257 and the sig. 0.031. Self control makes an effective contribution to academic procrastination by 6.6% and the rest is influenced by other factors not discussed in this study.

Keywords: *Self-Control, Academic Procrastination, High School Students*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal dua puluh November tahun 2000 dari ayah John Sori Pakpahan dan ibu Torang Niari Sinaga. Penulis merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara.

Pada tahun 2018 penulis lulus dari SMA Negeri 5 Medan dan ditahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Medan”.

Saya mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Pengurus Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area, bapak Prof. Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi., selaku dosen pembimbing, ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog., selaku ketua sidang, ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si., selaku penguji, ibu Yunita, S.Pd, M.Psi, Kons., selaku sekretaris. Kepada SMAN 14 Medan beserta jajarannya, kepada kedua orang tua saya yang sayangi, bapak John Sori Pakpahan dan ibu Torang Niari Sinaga, kepada abang saya Samuel Seprian Pakpahan, kakak ipar saya Astri Natalia Situmorang, kakak saya Jenny Nova Sari Pakpahan, abang ipar saya Erik Rivai Sirait, teman dekat saya Yosua Edo Prayetno Sibagariang, kakak sepupu saya Agnes Priccilia Pakpahan, sahabat saya Sara Natasia Simanjuntak dan Dimson Saut Daniel, abang & kakak di geng Suluh, dan kepada diri sendiri.

Medan, 10 Oktober 2023

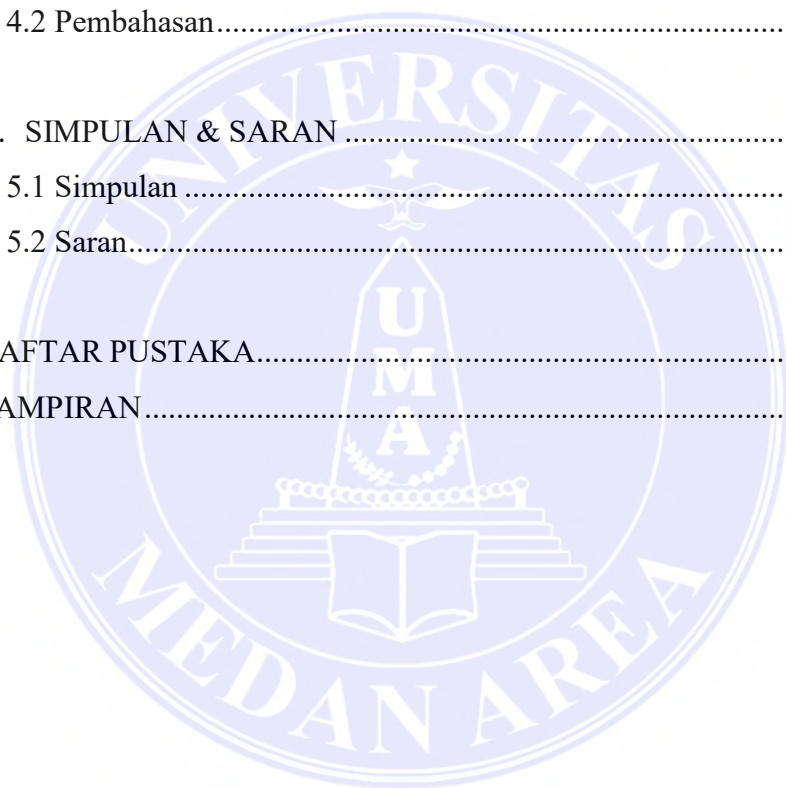
Ester Emelia Clara Pakpahan

NPM. 198600194

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Hipotesis Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Prokrastinasi.....	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi akademik	11
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi akademik ...	12
2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi akademik.....	14
2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi akademik.....	17
2.2 Kontrol Diri.....	19
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	19
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	21
2.2.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	22
2.2.4 Ciri-Ciri Kontrol Diri.....	24
2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi akademik.....	25
2.4 Kerangka Konseptual.....	32

III. METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.2 Bahan dan Alat.....	34
3.3 Metodologi Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel	39
3.5 Prosedur Kerja.....	40
IV. HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Analisis Data.....	44
4.2 Pembahasan.....	54
V. SIMPULAN & SARAN	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68



DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Distribusi Sampel.....	40
2 Distribusi Penyebaran Butir Skala Kontrol Diri	45
3 Distribusi Penyebaran Butir Skala Kontrol Diri	45
4 Distribusi Penyebaran Butir Skala Prokrastinasi akademik (Sebelum Uji Coba).....	47
5 Distribusi Penyebaran Butir Skala Prokrastinasi akademik (Setelah Uji Coba).....	48
6 Uji Reliabilitas	49
7 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	50
8 Uji Linieritas	51
9 Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi	52
10 Hasil Perhitungan Rata-Rata Hipotetik & Empirik.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Kerangka Konseptual	32
2 Kurva Kontrol Diri	54
3 Kurva Prokrastinasi akademik	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Skala Kontrol Diri <i>Intake</i> Pertama	69
2 Hasil Pengambilan Data Uji Coba Skala Kontrol Diri	73
3 Hasil <i>Output</i> Spss Uji Validitas & Realibilitas	
Kontrol Diri	76
4 Skala Prokrastinasi akademik <i>Intake</i> Pertama	79
5 Hasil Pengambilan Data Uji Coba Skala	
Prokrastinasi akademik.....	83
6 Hasil <i>Output</i> Spss Uji Validitas & Realibilitas Prokrastinasi akademik.....	86
7 Skala Kontrol Diri <i>Intake</i> Kedua.....	89
8 Hasil <i>Intake</i> Data Kedua Skala Kontrol Diri.....	93
9 Skala Prokrastinasi akademik <i>Intake</i> Kedua	96
10 Hasil <i>Intake</i> Data Kedua Skala	
Prokrastinasi akademik.....	100
11 <i>Output</i> Hasil Uji Normalitas	103
12 <i>Output</i> Hasil Uji Linearitas	105
13 <i>Output</i> Hasil Uji Hipotesis	108
14 Surat Keterangan Penelitian.....	110
15 Dokumentasi Foto-Foto Selama Penelitian.....	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah aspek penting yang dibutuhkan setiap orang sebagai modal untuk keberhasilan dalam kehidupan di masa depan dan bagi negara pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu untuk menghasilkan individu-individu dengan bibit-bibit yang lebih berkualitas, mandiri, produktif, dan bertanggung jawab. Pendidikan disebut juga sebagai jalan untuk mengubah nasib manusia dari satu jenjang ke jenjang yang lebih tinggi.

Menurut Soyomukti (2020) pendidikan adalah tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa, tujuannya adalah untuk memiliki kemampuan kognitif yang sempurna dan kesiapan mental serta tingkat kesadaran yang maju, yang bermanfaat untuk mereka terjun ke masyarakat, membangun hubungan dengan kehidupan sosial dan memikul tanggung jawab sebagai individu dan sebagai makhluk sosial.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa adalah seorang pelajar yang belajar dan bersekolah di tingkat tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Siswa merupakan salah satu subjek paling penting dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas dari kegiatan belajar dan tanggung jawabnya dalam mengerjakan tugas akademiknya. Pada dasarnya siswa memiliki tugas yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan menjadi tanggung jawab setiap siswa untuk bisa menyelesaikannya tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh guru.

Salah satu jenjang pendidikan yang terdapat di Indonesia adalah jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan mengembangkan kemampuan siswa dalam segi kognitif, afektif, serta psikomotor melalui proses pembelajaran di sekolah. Pada SMA terdapat tiga jenjang yang harus dilewati yaitu mulai dari kelas X, XI, dan XII. Menurut Mubarak (2018) kelas XI merupakan tingkatan yang memiliki titik jenuh belajar yang tinggi sehingga terdapat yang mengalami masalah akademik di sekolah contohnya seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan melakukan aktivitas menyenangkan selain belajar seperti: dimana guru tidak dapat hadir dan memberikan tugas latihan untuk dikerjakan tetapi siswa lebih memilih cabut kelas seperti pergi ke kantin, bermain gadget, tidur, jalan-jalan, mengobrol dan bermain dengan teman. Sementara tujuan seorang guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain adalah untuk memotivasi siswa agar lebih giat belajar dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian dalam tugas ini diharapkan agar dapat membuat siswa lebih disiplin, bertanggung jawab, dan lebih bijak dalam mengatur waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti di bidang akademik.

Gufon dan Risnawita (2010) menyatakan bahwa: Seseorang, dalam hal ini pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai tugas. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut sebagai “Prokratinasi”.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *prokrastinare*, dengan awalan “*pro*” yang berarti maju atau bergerak dan akhiran “*crastinus*” yang berarti memilih hari esok. Jika digabungkan menunda sampai hari-hari lain atau berikutnya.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut, McCloskey (2011) Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda suatu aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Millgram (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) perilaku yang melibatkan unsur penundaan dalam menyelesaikan tugas ataupun aktivitas lainnya, penundaan tersebut dapat menghasilkan suatu keterlambatan menyelesaikan tugas, serta membuat keadaan emosional. Jeremy Hsieh (dalam Faujiah dkk, 2018) mengungkapkan prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar dalam menghadapi tugas yang mempunyai batas waktu.

Menurut, Ferrari (dalam Chornelia, 2013) mengatakan bahwasannya prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri tertentu. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah: penundaan untuk memulai dan

menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana kinerja dan aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Menurut, Letham (dalam Endrianto, 2014) mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, antara lain dapat berupa gangguan emosi negatif bagi siswa yang dapat memicu kecemasan dan stress akibat tuntutan dan tekanan yang diberikan kepada individu sehingga deadline tugas yang ditentukan menjadi menumpuk. Solomon dan Rothblum (dalam Siaputra dkk, 2013) mengungkapkan kerugian yang dihasilkan dari prokrastinasi akademik adalah: tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Masalah prokrastinasi akademik harus lebih diperhatikan karena tingginya prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan dampak yang buruk dapat mengganggu proses belajar, seperti yang terjadi siswa malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, kurang memperhatikan guru pada saat belajar yang membuat bosan dan tidak dapat dimengerti pelajarannya, ikut-ikutan teman karena tidak mengerjakan tugas, melihat tugas teman yang sudah mengerjakan. Dampak yang ditimbulkan dari fenomena tersebut dapat menurunkan motivasi belajar siswa.

Ghufron & Risnawita (2014) juga menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik yaitu: 1) Faktor Internal merupakan faktor yang terdapat dari dalam individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis

individu. 2) Faktor Eksternal merupakan faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif yaitu lingkungan yang linient. Steel (dalam Lubis, 2018) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang dipengaruhi oleh self regulatory failure (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya self efficacy, self control (kontrol diri), dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Menurut, Zubaedi (2011) kontrol diri adalah perilaku yang dapat mengendalikan pikiran dan tindakan kita, supaya kita mampu menahan dorongan yang terjadi dari dalam maupun dari luar sehingga kita dapat bertindak dengan benar. Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi, kemampuan mengendalikan diri dengan baik. Romadona & Mamat (2019) mengungkapkan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah positif serta dapat digunakan siswa dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi dilingkungan sekitarnya.

Peran kontrol diri sangat diperlukan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Jika seseorang memiliki kontrol diri ia tahu dirinya memiliki pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa mengendalikan dirinya baik dalam perilaku, pemikiran, emosi atau dalam pengambilan keputusan. Sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu individu akan mempertimbangkan dampak atau akibat yang mungkin akan terjadi, jadi semakin tinggi kontrol diri yang

dimiliki individu maka semakin baik individu dalam mengendalikan perilakunya.

Kontrol diri sangat penting didapatkan oleh siswa, dengan bantuan peran dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar. Kontrol diri sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Dimana semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademiknya, begitu sebaliknya jika kontrol diri siswa rendah maka prokrastinasi akademiknya semakin tinggi. Lingkungan sekitar dan pertemanan juga sangat berpengaruh dimana jika siswa berteman dengan teman yang malas akan membuat motivasi belajarnya menurun.

Peneliti juga mendapatkan situasi yang sama dengan prokrastinasi siswa ketika peneliti melakukan observasi awal di SMAN 14 Medan. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menemukan bahwa terdapat kebiasaan-kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa yang biasanya dilakukan siswa dalam mengerjakan tugas akademiknya yang diberikan oleh guru, baik tugas latihan maupun pekerjaan rumah (PR), dikerjakan secara individu maupu dikerjakan secara berkelompok. Dimana terlihat siswa sengaja mengulur waktu (prokrastinasi akademik) dalam mengerjakan tugasnya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan tetapi tidak terlalu penting untuk dikerjakan dan ada juga beberapa dari mereka mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya saja. Hal ini juga terlihat bahwa ketika guru tidak bisa datang sehingga guru sengaja memberikan tugas latihan kepada siswa dimana tugas tersebut harus dikumpulkan di hari itu juga, tetapi yang terjadi di lapangan adalah hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya dan tidak mengumpulkan tugasnya walaupun ada beberapa individu yang mengerjakan dan mau mengumpul sementara selebihnya menunda sampai pertemuan berikutnya. Masih banyak siswa yang mengerjakan tugas (PR) di kelas

pada saat jam istirahat ataupun jam pelajaran dimulai, bahkan tidak segan-segan untuk mencontek tugas temannya.

Hal ini juga diperkuat peneliti dengan melakukan komunikasi pribadi pada beberapa siswa kelas XI yang sering melakukan prokrastinasi akademik, berikut kutipan wawancaranya:

“Sering kak, hampir semua tugas mata pelajaran sering ku tunda, mau tugas PR, latihan dan tugas kelompok, rasanya malas aja mengerjakannya kak karna aku juga kurang mengerti sama pelajarannya tidak masuk ke otak ku. Paling kalau ngerjainnya kak ya nyotek sama teman.” (AG, 09 Januari 2023).

“Lumayan sering kak saya tunda-tunda tugas PR, karna saya mager ngerjakannya belum lagi saya kurang paham juga, terus karna teman-teman juga suka ngajak ngumpul jalan-jalan, nongkrong. Ditambah lagi temen-teman juga tidak mengerjakan ya saya ngikut juga lah kak. paling kalau tugas dikumpul biasanya saya lihat tugas temen yang udah siap.” (LS, 09 Januari 2023).

Peneliti juga melakukan komunikasi pribadi terhadap guru BK dan kepada Guru yang mengajar sekaligus wali kelas yang lebih intens dalam mengawasi siswa-siwi kelas XI di SMA Negeri 14 Medan. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti :

“Setiap kelas mau ipa atau ips sebenarnya hampir rata-rata setiap kelas ada anak melakukan penundaan tugas terutama kelas XI. Dimana masa posisi menduduki kelas XI ini kan nak mereka masih bisa santai, bermain, anggar jago sama adek kelas, belum ada terlintas dipikiran mereka selesai menduduki SMA tujuan selanjutnya mau kemana. Ini juga yang membuat guru disini sering ngeluh ngeliat anak-anak kelas XI suka sekali menunda tugas yang diberikan oleh gurunya apalagi nanti alasannya kurang paham dengan tugas tersebut, lupa. Apalagi jika ada guru berhalangan untuk hadir dan mereka diberika tugas latihan bukan mengerjain malah cabut pergi ke kantin dan sibuk ngerjain hal lain seperti: bermain gadget, ngobrol, tidur didalam kelas.” (AS, 05 April 2023).

“Anak-anak masih suka menunda-nunda tugas, masih ada siswa yang mengumpulkan tugas lewat batas waktu yang ditentukan oleh gurunya dan ada juga yang sama sekali tidak mengumpulkan tugas. Bahkan ada siswa yang menyotek PR temannya dan mengerjakannya didalam kelas,

ada juga siswa yang sama sekali tidak mengerjakan PR. Hal inilah yang mengakibatkan sebagian siswa masih memiliki nilai yang rendah.” (SP, 05 April 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan peneliti di SMA Negeri 14 Medan , terlihat bahwa perilaku belajar yang baik mampu memberikan nilai akademik yang baik juga, namun sebaliknya perilaku belajar yang buruk memberikan nilai yang buruk juga. Terlihat dari siswa kelas XI cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, dimana siswa suka menunda-nunda yang disebabkan karena salah satunya tidak memiliki kontrol diri yang kurang baik, kurang percaya diri terhadap diri sendiri, dan terhadap tugas yang sering membuat mereka sering menunda-nunda dengan berbagai alasan, sehingga melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Alasan yang sering diberikan siswa adalah kurang paham, malas, terikut-ikut teman, melakukan aktivitas menyenangkan dan alasan-alasan lainnya. Terlihat juga bahwa siswa kurang mampu membimbing perilakunya kearah positif dan kurangnya kontrol diri terhadap manajemen waktu sehingga membuat proses belajar menjadi terhambat. Situasi tersebut disebabkan oleh beberapa hal, seperti siswa yang suka mencuri-curi keadaan untuk membuka gadget saat jam pelajaran berlangsung, siswa masih mengutamakan bermain game dari pada mengerjakan tugas latihan sekolah, ngobrol dikelas dengan teman, siswa juga masih kurang mampu mengatur diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia, dan disaat guru tidak dapat hadir mengajar siswa lebih banyak pergi keluar kelas ataupun ke kantin ketimbang mengerjakan tugas latihan yang sudah diberikan guru.

Salah satu kerugian prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa salah

satunya adalah tugas tidak terselesaikan dengan benar, hasil yang didapatkan tidak optimal saat mengerjakannya, yang menyebabkan kelelahan bahkan stress, yang juga dapat menurunkan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Medan”. Kenapa memilih siswa SMA kelas XI karena alasan peneliti memilih sampel penelitian pada kelas XI karena peneliti melihat langsung fenomena yang terjadi seperti contoh permasalahan prokrastinasi akademik yaitu siswa yang lumayan banyak tidak mengerjakan tugasnya dan ada beberapa siswa yang mengerjakan tugasnya namun tidak tepat waktu. Lalu contoh permasalahan kontrol diri yang terjadi di lapangan yaitu kurangnya kontrol diri terhadap manajemen waktu sehingga membuat proses belajar menjadi terhambat. Sesuai dengan fenomena tersebut banyak dilakukan oleh kelas XI dan diperkuat juga dengan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Guru yang mengajar sekaligus Wali kelas dan kepada guru BK, maka dari itu peneliti ingin membuktikan adakah hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah dari uraian diatas maka peneliti memutuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Medan”.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada “Hubungan Negatif Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa Kelas XI”. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasinya.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

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

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis bagi para siswa, agar siswa memiliki tujuan proses belajar dan agar perilaku prokrastinasi dapat dihindari. Bagi fakultas Psikologi UMA dan semoga penelitian selanjutnya semakin dapat dikembangkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik berasal dari bahasa latin *procrastinat*, *procrastinare* yang berarti menunda sampai hari besok. Makna tersebut diperoleh dari asal kata *pro* yang berarti *forward* dan *crastinus* yang berarti *belonging to tomorrow*, sehingga prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindari melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan.

Menurut, McCloskey (2011) Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Millgram (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik menyelesaikan tugas ataupun aktivitas, menghasilkan suatu keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

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

tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Tjundjing (dalam Triyono & Khairi, 2018) prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan.

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

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi akademik

Menurut Ghufon & Risnawita (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

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

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue seseorang yang mengalami fatigue akan

memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh keyakinan- keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Terkait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrisik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

1) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferarri menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procastination menghasilkan anak perempuan yang memiliki

kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak didesa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

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

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

2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi akademik

Menurut McCloskey (2011) Enam aspek prokrastinasi akademik yaitu:

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

- b. Gangguan perhatian. Orang yang suka menunda-nunda lebih tertarik untuk mengikuti aktivitas menyenangkan dan mengalihkan perhatian dari tugas akademik. Cenderung bermain-main, menonton atau melakukan hal lain untuk mengabaikan rasa tanggung jawab.
- c. Faktor sosial. Faktor sosial seperti teman atau keluarga menjadi kendala bagi orang yang suka menunda-nunda. orang yang melakukan penundaan lebih mengutamakan bersama teman-temannya dan mengalihkan tugas akademik.
- d. Inisiatif pribadi. Orang yang terlambat menyelesaikan tugas akademik karena kurangnya kesadaran diri.
- e. Kemampuan manajemen waktu. Orang yang menunda-nunda tidak dapat membagi dan mengatur waktu.
- f. Kemalasan. Orang yang menunda-nunda dapat menghindari tugas meskipun mereka dapat melakukannya, dan mengetahui bahwa tugas tersebut akan dikumpul sebelum batas waktu.

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

- a. Aspek biologikal

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

menghindar, dan begitupun sebaliknya perilaku menghindar akan memengaruhi stuktur dan fungsi otak.

b. Aspek emosional

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

c. Aspek nilai-nilai diri

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

d. Aspek integrasi

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

Jadi dapat disimpulkan ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu: keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan, Dan aspek lainya yaitu aspek biologikal, emosional, nilai-nilai diri dan integrasi.

2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi akademik

Ferrari dalam (Chornelia, 2013) mengatakan bahwa perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga

menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seseorang dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti nonton, ngobrol, jalan, dan lain sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

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

a. *Perceived time*

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

b. *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

c. *Emotional distress*

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

d. *Perceived ability*

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

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

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu potensi untuk bisa mengendalikan dirinya baik dalam perilaku, pemikiran, emosi atau dalam pengambilan keputusan. Sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu harus mempertimbangkan dampak atau akibat yang mungkin akan terjadi.

Menurut, Zubaedi (2011) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar. Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang di inginkan dan kemampuan mengendalikan diri dengan baik.

Menurut, Chaplin (dalam Mulkan, 2016) mengungkapkan kontrol diri suatu proses membimbing tingkah laku sendiri, dimana menyangkut seberapa kuat seseorang untuk memegang nilai dan kepercayaannya ketika ia bertindak atau mengambil suatu keputusan. Romadona & Mamat (2019) kontrol diri yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa selama menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Lindner dkk. (Duckworth dkk., 2019) kemampuan individu yang digunakan untuk mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan pada dirinya yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Dimana kontrol diri kemampuan individu yang dapat menentukan serta mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi. Jadi kontrol diri merupakan mengendalikan dalam diri individu terkait dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

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

a. Faktor Internal

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

b. Faktor Eksternal

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

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

a. Emosi moral

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

b. Fitur kepribadian

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

c. Perfeksionisme

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

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, terbagi atas dua kelompok yaitu faktor internal yang mempengaruhi dari dalam diri dan faktor eksternal mempengaruhi lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar, dan faktor emosi. Dan faktor lainnya menurut Tangney, dkk (dalam Zahraningsih, 2019) yaitu emosi moral, fitur kepribadian, dan pereksionisme.

2.2.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut, Averill (dalam Ghuftron & Risnawita, 2016) menyebut kontrol diri terdiri dari beberapa aspek yang meliputi:

a. Kontrol perilaku

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan menyenangkan.

b. Kontrol kongnitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengu- rangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan

melakukan penilaian (*appraisal*).

c. Mengontrol keputusan

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

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

a. Mengontrol Perilaku (*Behavioral control*) Mengontrol perilaku adalah individu mampu untuk memperbaiki situasi yang tidak diinginkan. Mengontrol perilaku dibedakan menjadi:

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

b. Mengontrol Kognitif (*Cognitif control*) Mengontrol kognitif adalah kesanggupan untuk memproses suatu informasi yang tidak diharapkan agar mengurangi beban. Yang dibedakan menjadi komponen:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai suatu kejadian akan membuat individu mampu mengantisipasi peristiwa serta mempertimbangkannya.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian yaitu individu berusaha

menilai suatu peristiwa dari segi positif secara subjektif.

- c. Mengontrol keputusan (*Decision control*) Mengontrol keputusan ialah suatu kemampuan seseorang dalam memilih serta menentukan suatu tujuan yang diinginkan. Dan berfungsi apabila seseorang mempunyai kesempatan, kebebasan, dan berbagai cara dalam melakukan tindakan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan kontrol diri mengacu pada aspek-aspek yang mencakup kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan. dan aspek lainnya yaitu: *self-discipline, deliberate/nonimpulsive, healthy habits, work ethic yang, reliability.*

2.2.4 Ciri-Ciri Kontrol Diri

Menurut Lague dan Farzano (dalam Aroma, 2012) ciri-ciri seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik sebagai berikut:

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapin banyak hambatan.
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimanapun berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-meledak.
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendakin.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Siregar, 2018) ciri-ciri orang yang

memiliki kemampuan kontrol diri antara lain:

- a. Mampu untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan mencegah stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, kemampuan mengatasi frustrasi dan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini jika individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.
- b. Mampu menunda kepuasan dengan segera yang tujuannya ialah untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima masyarakat.
- c. Mampu mengatasi peristiwa yaitu melalui berbagai pertimbangan secara objektif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri meliputi: Mampu mengontrol perilaku, mampu menunda kepuasan, mampu mengatasi peristiwa, tekun dan tetap bertahan, mengubah perilaku dengan aturan, tidak menunjukkan perilaku meledak-ledak, bersifat toleranan.

2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi akademik

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Seorang yang melakukan prokrastinasi disebut juga dengan (*Prokrastinator*) yang memiliki ciri-ciri seperti: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan

dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut maka faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Steel (dalam Lubis, 2018) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control* (kontrol diri), dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis). Salah satu diantara yang paling melekat dengan prokrastinasi akademik adalah kontrol diri.

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa mengendalikan dirinya baik dalam perilaku, pemikiran, emosi atau dalam pengambilan keputusan. Besarnya kontrol diri yang dimiliki siswa juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Dimana terlihat bahwa siswa dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dan mampu mengatasi berbagai hambatan. Sedangkan siswa dengan kontrol diri rendah hanya mencari kesenangan sesaat tanpa memikirkan akibat jangka panjang dan mudah teralihkan serta tidak bisa menahan diri untuk melakukan aktivitas hal-hal lain.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan kontrol diri, hal tersebut dapat terlihat bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang di kemukakan oleh Ghufon & Risnawita (2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2019) melakukan penelitian dengan judul. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang berjumlah populasi sebanyak 704 siswa kelas X dan XI. Sampel uji coba sebanyak 211 siswa dan sampel dalam penelitian sebanyak 195 siswa, metode yang dipakai kuantitatif dan metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengambilan data menggunakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yakni skala prokrastinasi akademik dan skala kontrol diri, pengukuran variabel berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari & McCown dan aspek-aspek kontrol diri dari Averill (dalam Khoirunnisa) yang berjumlah 37 aitem semuanya dengan rentang daya beda bergerak antara 0,353-0,682 dan koefisiensi reliabilitas sebesar 0,934 skala kontrol diri berjumlah 23 aitem dengan rentang daya beda aitem bergerak antara 0,304-0,597 dan koefisiensi reliabilitas alat ukur sebesar 0,831.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data *product moment*, didapatkan nilai sebesar 0,355 dengan signifikasi = 0,000 ($p < 0,5$) yang berarti ada hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, artinya hipotesis penelitian ini diterima. Kontrol diri memberi sumbangan efektif sebesar 12,6% terhadap prokrastinasi akademik sedangkan 87,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini seperti membuang waktu, menghindari tugas yang diterima, dan menyalahkan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi dan tingkat prokrastinasi yang sedang. Teori mendukung prokrastinasi akademik menurut, Ferrari (1995) mengungkapkan bahwa penyebab seseorang melaksanakan prokrastinasi akademik yaitu rasa takut

dengan kegagalan, kurang memiliki kedisiplinan, rendahnya motivasi, kurang berinteraksi dengan teman dan guru, inteligensi dan keletihan. Sedangkan teori mendukung kontrol diri menurut, (Sri M., 2014) tugas utama siswa yaitu belajar, jika terdapat kontrol diri yang baik dalam diri seseorang maka ia akan mampu mengatur perilaku dan meminimalisir hal-hal yang akan terjadi. Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah kurang mampu mengendalikan diri dengan baik, oleh karena itu bisa membuat individu melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan jika individu memiliki kontrol diri tinggi dapat mengelola waktu dengan baik untuk belajar atau sekolah.

Chisan (2021) melakukan penelitian pada tahun 2012 dan pada tahun 2021 published dengan judul. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X sebanyak 646. Menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 274 siswa berdasarkan teknik penghitungan Slovin. Sampel yang digunakan meliputi 102 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan dengan rentang usia 14-17 tahun dan rata-rata usia 16 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek McCloskey terdiri dari 25 aitem. Skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek Lindner terdiri dari 13 aitem. Instrumen penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek Lindner terdiri dari 13 aitem. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment pearson*. Hasil menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,603 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah,

begitu pula sebaliknya. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan dapat mengelola dan mengendalikan dirinya dari godaan dan perilaku yang dapat mengalihkan perhatiannya dari kegiatan yang tidak sesuai dengan tujuannya.

Teori mendukung prokrastinasi akademik menurut, (Steel & Klingsieck, 2016) prokrastinasi merupakan tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja walaupun akan berhadapan dengan keadaan yang buruk sekalipun. Sedangkan teori mendukung kontrol diri menurut, Duckworth dkk. (2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan pada dirinya sendiri terhadap tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Rahmaniah (2019) melakukan penelitian dengan judul. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode atau teknik korelasional. Populasi penelitian adalah semua siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja yang berjumlah 798, dengan sampel sebanyak 80 siswa. Teknik prosedur pengumpulan data adalah observasi dalam penelitian ini yang diamati oleh peneliti adalah keseluruhan proses belajar mengajar dengan mengumpulkan data tentang kedisiplinan siswa. Menggunakan angket pada sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket ini menggunakan skala dari ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Balsam dkk dan aspek-aspek kontrol diri dari Sunaryo.

Pada penelitian ini diketahui nilai koefisien korelasi adalah 0,4 yang berarti cukup kuat, dan berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan mencari nilai t dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 80$ maka $dk = n-2 = 80-2 = 78$, sehingga diperoleh ttabel

= 1,990 (berdasarkan distribusi nilai t dapat dilihat pada lampiran) Ternyata thitung lebih besar dari ttabel, atau $4,1 > 1,990$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Besar hubungan antar keduanya adalah 0,4 yang berarti antara kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang cukup kuat. Sementara pada pengujian hipotesis dengan melihat besaran t hitung, maka diketahui bahwa ternyata thitung lebih besar dari ttabel, atau $4,1 > 1,990$. Teori mendukung prokrastinasi akademik menurut, Balsam dkk, (2008) melakukan penelitian di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 322 orang. Dari data prokrastinasi tugas akademik terungkap bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan mempunyai karakteristik. Seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Sedangkan teori mendukung menurut, Sunaryo (2016) dalam menyimpulkan hasil penelitiannya menjelaskan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan

yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Dalam penelitiannya, Sunaryo juga mengutip pendapat Averill bahwa kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*). Didukung dengan kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat dikemukakan bahwa prokrastinasi menunjukkan kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Tugas dengan berkepentingan tinggi dikesampingkan dengan tugas yang berkepentingan rendah. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh kontrol diri rendah yang memiliki kontrol diri rendah yang menyebabkan penundaan akademik. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur atau mengendalikan diri sendiri agar tidak selalu melakukan apa yang diinginkan dan mengendalikan diri dengan cukup baik. Baik atau buruknya pengendalian diri individu pasti akan mempengaruhi siswa mengalami prokrastinasi pada dirinya. Hal ini sering terjadi ketika siswa jenuh dalam menghadapi tugas akademik mereka. Dampak dari tindakan ini sangat merugikan siswa dalam proses pembelajaran.

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 08 Juni 2023 sampai dengan tanggal 13 Juni 2023, pada siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Medan. Siswa yang ikut mengisi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 14 Medan.

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 14 Medan kelas XI tahun ajaran 2022/2023. SMA Negeri 14 Medan berlokasi di jalan Pelajar Timur Ujung Gg Darmo, Kecamatan Medan Denai Kota Medan.

SMA Negeri 14 Medan memperoleh akreditasi A dan menerapkan sistem pembelajaran kurikulum 2013 dengan waktu pembelajaran pagi. SMA Negeri 14 Medan memiliki 70 guru yang terdiri dari 20 guru laki-laki dan 50 guru perempuan. Peserta didik aktif yang terdaftar sebanyak 971 yang terdiri dari 394 laki-laki dan 577 perempuan. SMA Negeri 14 Medan memiliki 28 ruangan kelas, 1 perpustakaan, 4 ruang laboratorium, 1 ruang pimpinan, 1 ruang guru, 1 ruang ibadah, 6 gedung toilet, 1 ruang gedung, 1 tempat bermain/olahraga, 1 ruang TU, 1 ruang konseling, 1 ruang OSIS dan 1 ruang bangunan.

SMA Negeri 14 Medan memiliki dua alternatif jurusan yaitu Matematika Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan Ilmu-Ilmu Sosial (IIS). Pada kelas XI tahun ajaran 2023 memiliki jumlah 350 siswa dengan 10 rombongan belajar yang mana

terdiri dari 7 rombongan belajar untuk peminatan MIPA dan 3 rombongan belajar untuk IIS.

Visi dan Misi SMA Negeri 14 Medan

Adapun Visi dari SMA Negeri 14 Medan yaitu, Mewujudkan SDM yang Bermartabat, Terdidik, Menguasai IPTEK, Unggul dalam Prestasi, Memiliki Integritas yang Tinggi, Berdisiplin, Beriman, Bertaqwa, Berbudaya Berwawasan, Lingkungan Sesuai Profil Pelajar Pancasila.

Misi dari SMA Negeri 14 Medan

- a. Mendayagunakan sekolah melaksanakan Pembelajaran dan Bimbingan secara Efektif yang berorientasi pada peserta didik.
- b. Menumbuhkan semangat Keunggulan serta Penghayatan Terhadap ajaran Agama, Seni dan Ilmu.
- c. Mewujudkan Lingkungan Sekolah yang bersih, Hijau, Tertib, Aman dan Sehat.
- d. Meningkatkan infrastruktur yang mendukung program sekolah.

3.2 Bahan dan Alat

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner yang berupa skala dari variabel Kontrol Diri dan variabel Prokrastinasi Akademik yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dan disebar kepada para responden. Dan alat yang digunakan pada penelitian ini berupa selembar kertas yang berisi skala aitem dan pulpen.

3.3 Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian hubungan kausal bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian hubungan kausal merupakan hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada variabel independent (variabel yang mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi) (Sugiyono, 2019). Sejalan dengan tujuan dalam penelitian ini yang mana penelitian ini diteliti hanya untuk mengetahui Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 14 Medan.

3.3.1 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dikumpulkan adalah metode Skala. Pengumpulan data adalah adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data bagi penelitiannya (Sugiyono, 2019). Sesuai dengan jenis penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah sikap seseorang yang dengan sengaja

mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas akademiknya sampai batas waktu pengumpulan tugas, dimana individu lebih mengutamakan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek prokrastinasi akademik oleh McCloskey (2011) yang menyatakan: keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial dari prokrastinasi, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan. Adapun format pada pengukuran ini menggunakan model skala likert dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

b. Skala Kontrol Diri

Kontrol diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang, dimana kontrol diri kemampuan individu yang dapat menentukan serta mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi. Jadi kontrol diri merupakan mengendalikan dalam diri individu terkait dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu. Kontrol diri diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek kontrol diri oleh Averil (dalam Ghufroun & Risnawita, 2016) yang menyatakan: aspek kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Adapun format pada pengukuran ini menggunakan model skala likert dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak

Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2019) instrument yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Validitas dan reliabilitas menjadi syarat yang harus dipenuhi agar mendapatkan hasil penelitian yang valid serta reliabel. Alat ukur yang baik harus memiliki kriteria valid dan reliabel.

a. Validitas Alat Ukur

Azwar (2012) mengatakan, Validitas adalah alat ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Correted Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Packages For Social Science*).

b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang (Janti, 2014). Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak

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

3.3.3 Metode Analisis Data

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

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

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

- a. Uji normalitas, yaitu mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan dengan data terikat.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Dalam kesempatan ini, peneliti menggunakan populasi siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 14 Medan yang berjumlah jumlah siswanya sebanyak 350 siswa.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Medan yang berjumlah 70 siswa. Dalam penelitian ini metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *simple random sampling* dimana diambil secara acak dari populasi kelas XI SMA Negeri 14 Medan.

Menurut (Sugiyono, 2016) simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata

yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.

Tabel 1 Distribusi Sampel

NO	Kelas XI	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	IPA 1	35	7
2.	IPA 2	36	7
3.	IPA 3	36	7
4.	IPA 4	36	7
5.	IPA 5	35	7
6.	IPA 6	41	7
7.	IPA 7	24	7
8.	IPS 1	36	7
9.	IPS 2	35	7
10.	IPS 3	36	7

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Penelitian

Adapun yang menjadi persiapan yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini meliputi :

a. Persiapan Administrasi

Setelah peneliti mendapatkan persetujuan untuk penelitian selanjutnya peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 07 Juni 2023. Surat izin tersebut berguna sebagai bukti guna kesediaan SMA Negeri 14 Medan untuk dijadikan tempat melaksanakan penelitian dan pengambilan data. Kemudian pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat izin dengan nomor 1266/FPSI/01.10/VI/2023. Maka selanjutnya peneliti menyampaikan surat izin penelitian tersebut kepada bagian staf tata usaha kemudian diteruskan kepada kepala sekolah SMA Negeri 14 Medan, selanjutnya mengeluarkan surat balasan yang

menyatakan bahwa penelitian telah selesai dilakukan dengan surat izin dengan nomor surat 09. 298 /SMAN14/VI/2023.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Persiapan yang dimaksud adalah setelah melakukan persiapan administrasi, persiapan alat ukur dilakukan pada tanggal 07 Juni 2023. Alat ukur 45 yang digunakan dalam penelitian dibentuk melalui masing-masing aspek variabel yaitu skala aspek-aspek kontrol diri dan skala aspek-aspek prokrastinasi akademik dengan jenis persiapan *tryout* sebanyak 40 siswa. Adapun skala yang digunakan peneliti dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

1) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan teori Averil (dalam Ghufroun & Risnawita, 2016) dan dibentuk melalui tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Peneliti berangkat bersama dengan 40 jumlah aitem yang menggunakan skala Likert yang terdiri dari dua kategori aitem favorable dan unfavorable dan menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Bobot penilaian untuk pernyataan favorable yaitu STS=1, TS=2, S=3, SS=4. Bobot penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu STS=4, TS=3, S=2, SS=1.

2) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori McCloskey (2011) dan dibentuk melalui enam aspek prokrastinasi akademik yaitu keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial dari prokrastinasi, inisiatif pribadi, kemampuan manajemen waktu, kemalasan. Peneliti berangkat bersama dengan 40 jumlah aitem yang menggunakan skala Likert yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Bobot penilaian untuk pernyataan favorable yaitu STS=1, TS=2, S=3, SS=4. Bobot penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu STS=4, TS=3, S=2, SS=1.

3.5.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai dengan tanggal 07 Juni 2023 menemui bagian Pegawai Tata Usaha untuk meminta izin menemui Wakasek Kurikulum untuk meminta izin untuk melaksanakan penelitian dan mengantarkan surat kepada Ibu Fitria, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah, setelah mendapatkan izin lalu peneliti mengambil data dilakukan pada tanggal 08 Juni 2023 sampai dengan 13 Juni 2023. Intake pertama dilakukan pada tanggal 08 Juni 2023 di mana peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan angket kepada 40 siswa sebagai sampel di mana saat di sekolah peneliti didampingi oleh Wakasek Kurikulum. Intake pertama digunakan untuk mencari validitas dan reabilitas item yang telah peneliti persiapkan. Intake kedua dilakukan pada tanggal 13 Juni 2023

di mana peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan angket yang telah valid dan reliabel kepada 70 siswa sebagai sampel peneliti yang didampingi oleh guru BK yang kedepannya digunakan untuk menguji hipotesis peneliti.



BAB V

SIMPULAN & SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil analisis dengan Metode Korelasi Product Moment dari Pearson, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 14 Medan. Dapat dilihat dari koefisien $r_{xy} = -0,257$ dengan $p = 0,031$ maka dapat diartikan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.
- b. Sumbangan yang diberikan oleh literasi digital sebesar $r^2 = 0,066$. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik sebesar 6,6% dan 93,4% masih terdapat faktor-faktor yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik individu yang dimana keadaan kesehatan fisik siswa kurang baik, faktor gaya pengasuh orang tua yang dimana kurangnya perhatian orang tua atau kemungkinan pola asuh yang otoriter, faktor kondisi lingkungan yang dimana lingkungan disekitar tersebut sangat memperhatikan seperti penduduk di situ banyak orang melakukan tindakan kejahatan.
- c. Mean hipotetik yang didapat dari 33 aitem kontrol diri sebesar 82,5 dan nilai rata-rata empirik sebesar 92,16. Sedangkan mean hipotetik

yang didapat dari 37 aitem prokrastinasi akademik sebesar 92,5 dan nilai rata-rata empirik sebesar 87,40.

5.2 Saran

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

a. Kepada Siswa SMA Negeri 14 Medan

Peneliti memberikan saran dan masukan bagi siswa dilihat dari hasil olah data bahwa tingkat kontrol diri berada pada kategori tinggi, sehingga hal ini agar bisa dipertahankan dan ditingkatkan kembali. Kemudian untuk prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah, sehingga untuk itu nantinya agar bisa semakin diturunkan kembali atau dihilangkan prokrastinasi akademik siswa, dengan demikian siswa mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun hal itu harus disertai dengan mengatur tingkah laku sehingga dapat mengetahui dan menghindari akibat negatif, mampu mengubah sudut pandang agar mengantisipasi suatu peristiwa yang tidak dikehendaki, meningkatkan kontrol diri dalam belajar, bijak dalam memanfaatkan waktu dengan baik untuk kegiatan belajar maupun aktivitas diluar, tidak menunda-nunda tugas sehingga memperoleh hasil belajar yg lebih baik.

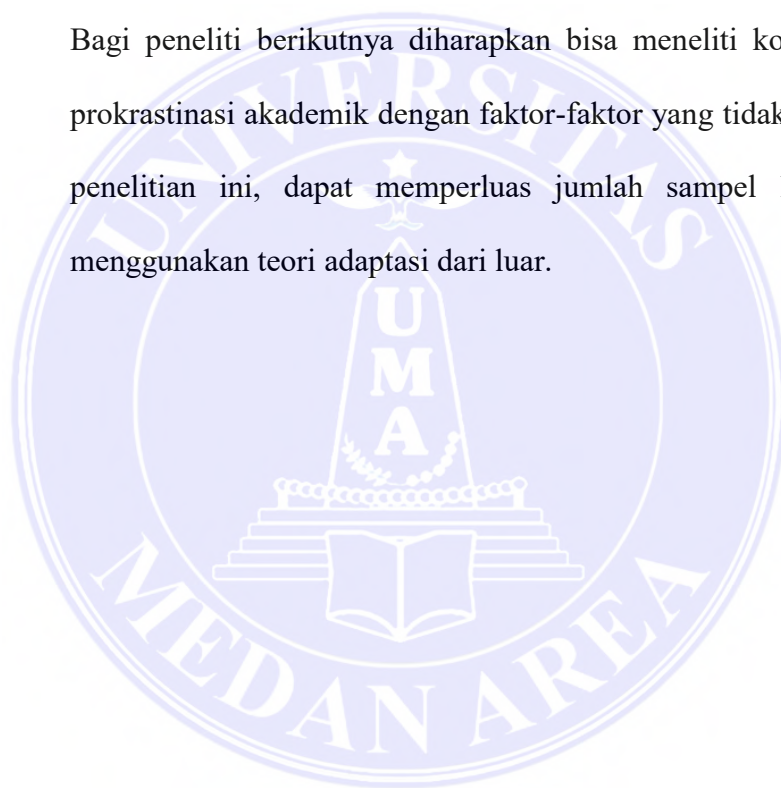
b. Kepada Sekolah SMA Negeri 14 Medan

Peneliti memberikan saran kepada pihak sekolah dan terkhusus para guru yang berperan aktif jajaran SMA Negeri 14 Medan perlunya siswa diberikan pemahaman tentang dampak perilaku siswa yang

sering menunda-nunda kegiatan akademik yang dapat memberikan konsekuensi berupa motivasi belajar siswa menurun maka nilai siswa juga menurun yang dapat merugikan mereka kedepannya. Tanamkan pada diri siswa untuk lebih disiplin terhadap waktu, memiliki rasa tanggung jawab terhadap akademik dan percaya diri terhadap kemampuannya masing-masing.

c. Kepada Peneliti Lainnya

Bagi peneliti berikutnya diharapkan bisa meneliti kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini, dapat memperluas jumlah sampel lebih banyak, menggunakan teori adaptasi dari luar.



DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi Edisi Ketujuh*. Jakarta: Penerbit PT Indeks.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). *Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan. Halaman: 1-6.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bachri, T. S. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Balsam, K. F., Beauvhaine, T.P., Rothblum, E. D., & Solomon, S.E. (2008). *Three-year follow-up of same-sex couples who had civil unions in Vermont, same-sex couples not in civil unions, and heterosexual married couples*. Developmental Psychology, 44(1), 102.
- Chisan, F. K. (2021). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Chornelia, Ayu. (2013). *Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang*. Jurnal Psikovidya. Vol 17, No 1. ISSN: 0853-8050.
- Duckworth, A. L. (2019). *Self-control and academic achievement*. Annual Review of Psychology, 70, 373-399.
- Endrianto, Catriyona. (2014). *Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi akademik Berdasarkan TMT*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol 3(1), 11 halaman.
- Fatimaullah, J. S. (2019). *Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendiri*. Jurnal Being. Halaman: 115-116.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). *Prokrastinasi akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor*. Jurnal Pendidikan Islam. Halaman: 43-52.
- Ferrari., Joseph, R., Judith. J., & McCown, W. G. (1955). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, S. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.

- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang*. Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2, 1092-1099. *Innovative Counseling*, 3(2), 65-69.
- Janti, S. (2014). *Analisis Validitas dan Reliabilitas dengan Skala Linkert Terhadap Pengembangan SI/TI dalam Penentuan Pengambilan Keputusan Penerapan Strategic Planning pada Industri Garmen*. Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains dan Teknologi SNAST.
- Lubis, I. S. L. (2018). *Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi akademik Mahasiswa*. *Jurnal Diversita*. Halaman: 90.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. The University of Texas at Arlington.
- Mubarok, M. I. (2018). *Upaya Menurunan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*.
- Mulkan, K. (2016). *Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri dengan Kecerdasan Moral Siswa SMK Sinar Husni 2 TR Labuhan Deli Analitika*. Halaman: 88–89.
- Nafeesa, N. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekola Anthropolos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*. *Journal of Social and Cultural Anthropology*. Halaman: 53. *Persada. Psychological Review*, 103,5-33.
- Rahmaniah. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi akademik*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10-18.
- Romadona, D. Marsela., & Mamat, Supriyatna. (2019). *Kontrol Diri: Definisi Faktor*.
- Siaputra. (2013). *Prokrastinasi akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol 17(1): 1-18.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*. *Jurnal Diversita*, 3(2), 1–15.
- Soyomukti, N. (2020). *Teori-Teori Pendidikan Tradisional, Liberal, Marxis-Sosialis, Postmodern*. Yogyakarta: PT AR-Ruz Media.
- Sri, M. I. (2014). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTS Tarbiyatul Islamiyah Jakenan semester genap tahun pelajaran 2014/2015*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta- analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: psychological antecedents revisited*. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2016). *Hubungan antara Psikologi Perkembangan dengan Keperawatan terhadap Anak dalam Belajar*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Triyono., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik Siswa SMA (*Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam*) *Al Qalam*. Halaman: 58–74.
- Zahraningsih, I. S., & Abdurrahman. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang, Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA*. Halaman: 420–427.
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Karakter*. Jakarta: Kencana.

LAMPIRAN



LAMPIRAN 1
SKALA KONTROL DIRI *INTAKE* PERTAMA



SKALA PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
2. Identitas dan jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Jawablah pertanyaan dengan sejujur-jujurnya, jawaban tidak ada yang benar dan yang salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
4. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karena adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.

Keterangan Pilihan Jawaban:

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

Inisial Nama :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :
 No WA :

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan melampiaskan kemarahan pada siapapun ketika kesal.				
2.	Saya sulit menolak ajakan dari teman untuk nongkrong.				
3.	Saya tau kapan waktunya diam maupun berbicara sesuai situasi.				
4.	Saya akan bersenang-senang ketika semua tugas selesai.				
5.	Apabila saya tidak menyukai suatu hal saya langsung tidak memperhatikannya.				
6.	Jika tugas sangat sulit saya akan mencontek pada teman.				
7.	Ketika guru tidak ada dikelas saya pergi kekantin.				
8.	Ketika saya marah, saya mudah hilang kendali dan membanting sesuatu.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
9.	Saya tetap tenang mengerjakan tugas walaupun pengumpulan sudah dekat.				
10.	Saya berusaha mengerjakan tugas secara mandiri.				
11.	Ketika guru berhalangan hadir saya berusaha tetap tertib di kelas.				
12.	Saya dapat mengontrol kemarahan saya.				
13.	Saya mudah panikan apabila banyak masalah.				
14.	Saya sulit dalam memahami tugas yang telah diberikan guru.				
15.	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah saya berusaha untuk tetap tenang.				
16.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan tugas.				
17.	Saat telat kesekolah saya lebih baik membolos saja.				
18.	Saya sibuk melakukan aktivitas lain saat guru menerangkan pelajaran.				
19.	Saya datang kesekolah tepat waktu, agar tidak mendapat hukuman.				
20.	Saya memperhatikan guru saat sedang menerangkan pelajaran.				
21.	Ketika ada informasi yang sedang viral, saya tidak mudah percaya dengan informasi tersebut.				
22.	Saya tergesa-gesa saat mengambil keputusan.				
23.	Ketika terjadi hambatan saya mudah menyerah.				
24.	Bila ingin melakukan sesuatu hal saya mempertimbangkannya terlebih dahulu.				
25.	Saya yakin dengan giat belajar akan memperoleh nilai yang bagus.				
26.	Saat bosan melihat guru menerangkan pelajaran, saya bermain media sosial.				
27.	Saya jam pelajaran kosong saya menyempatkan mabar game bersama teman.				
28.	Saya tidak berani bertindak meskipun saya benar.				
29.	Saya mengerjakan tugas penting terlebih dahulu baru melakukan aktivitas lain.				
30.	Saya akan bertindak sesuai dengan peran saya di organisasi sekolah.				
31.	Ketika ada informasi yang sedang viral, saya sangat mudah percaya dengan informasi tersebut.				
32.	Saat jam pelajaran kosong saya menyempatkan untuk membaca buku.				
33.	Saya memikirkan dampak jangka panjang jika saya sekolah hanya main-main saja.				
34.	Saya akan berbuat apa saja agar bisa pergi dengan teman				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	saya, seperti halnya cabut sekolah.				
35.	Ketika saya akan cabut sekolah saya ingat dengan peraturan sekolah.				
36.	Saya memiliki metode sendiri untuk menaikkan suasana hati.				
37.	Saya selalu beraktivitas tergantung suasana hati.				
38.	Saya menenangkan pikiran saat memecahkan masalah.				
39.	Saya merespon suatu kejadian berdasarkan pandangan objektif.				
40.	Saya mengambil suatu keputusan dengan cepat sekali				





LAMPIRAN 2
HASIL PENGAMBILAN DATA UJI COBA SKALA KONTROL DIRI

LAMPIRAN 3
HASIL *OUTPUT* SPSS UJI VALIDITAS & REALIBILITAS KONTROL DIRI



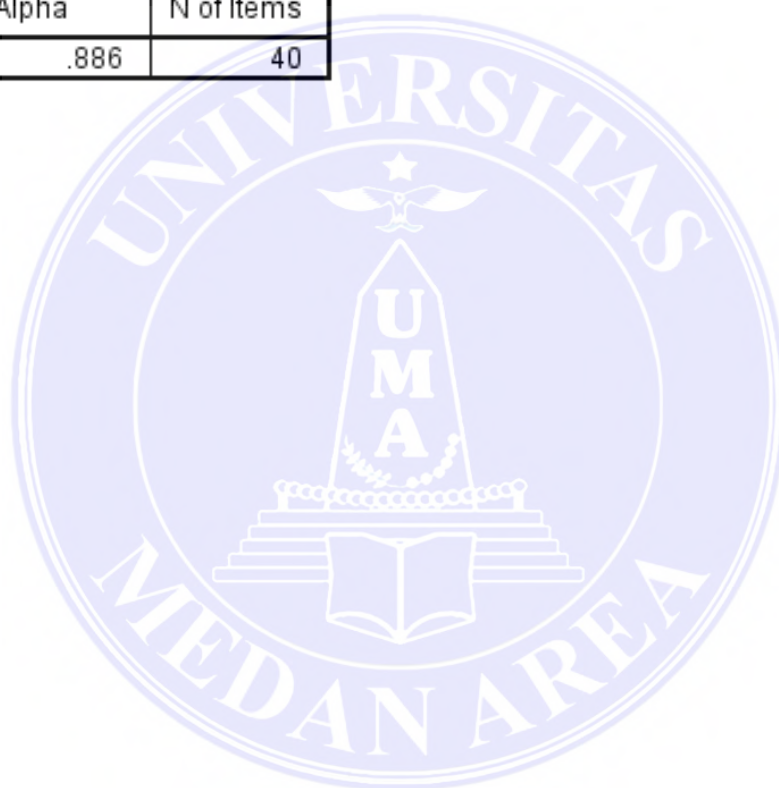
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	40



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I1	108.80	238.882	.631	.880
I2	108.60	239.067	.452	.882
I3	109.10	245.733	.261	.885
I4	109.10	244.759	.401	.883
I5	108.70	237.600	.413	.883
I6	108.47	242.615	.316	.885
I7	108.85	246.490	.309	.884
I8	108.87	242.779	.352	.884
I9	108.77	242.435	.406	.883
I10	108.97	240.640	.496	.882
I11	108.85	241.721	.419	.883
I12	108.85	238.746	.529	.881
I13	108.87	239.189	.368	.884
I14	108.90	239.118	.385	.884
I15	108.92	245.046	.379	.884
I16	108.77	244.948	.289	.885
I17	109.10	245.733	.261	.885
I18	108.82	248.302	.151	.888
I19	109.17	244.661	.351	.884
I20	109.02	235.717	.599	.880
I21	108.60	246.708	.281	.885
I22	108.47	242.615	.316	.885
I23	108.45	243.126	.419	.883
I24	108.85	245.772	.340	.884
I25	108.85	246.490	.309	.884
I26	108.75	243.731	.258	.886
I27	108.62	239.522	.408	.883
I28	108.60	240.964	.402	.883
I29	108.85	243.362	.446	.883
I30	108.47	242.615	.316	.885
I31	108.87	242.779	.352	.884
I32	108.77	242.435	.406	.883
I33	108.60	246.708	.281	.885
I34	109.02	235.717	.599	.880
I35	109.07	241.969	.380	.883
I36	109.12	242.266	.515	.882
I37	108.65	240.438	.313	.885
I38	108.80	246.626	.380	.884
I39	108.80	238.882	.631	.880
I40	108.60	239.067	.452	.882



LAMPIRAN 4
SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK *INTAKE* PERTAMA

SKALA PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
2. Identitas dan jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Jawablah pertanyaan dengan sejujur-jujurnya, jawaban tidak ada yang benar dan yang salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
4. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karena adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.

Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

- Inisial Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
No WA :

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih semangat mengerjakan PR dengan terburu-buru.				
2.	Saya sudah mempersiapkan diri dengan sebaiknya, jauh hari sebelum ujian dilaksanakan.				
3.	Saya kesulitan mengatur waktu dalam belajar.				
4.	Saya merasa malas ketika mengerjakan PR.				
5.	Saya asik mengobrol dengan teman sampai saya lupa menyelesaikan tugas latihan sekolah.				
6.	Saya merasa lebih tertantang ketika mengerjakan PR dengan sistem kebut semalam.				
7.	Saya ketinggalan pelajaran karena lebih mementingkan mengikuti organisasi sekolah.				
8.	Saya bermain game sejenak dan mengalihkan tugas sekolah saya.				
9.	Saya tidak mengerjakan PR jika belum mendapatkan jawaban dari teman saya.				
10.	Saya menyempatkan untuk membalas pesan teman saya dan menunda mengerjakan PR sejenak.				
11.	Saya hanya belajar semalam sebelum ujian dilaksanakan.				
12.	Saya memilih untuk tidur dari pada menyelesaikan PR.				
13.	Saya menunda dalam mengerjakan PR dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.				
14.	Saya belum mengerjakan PR jika teman saya belum mengerjakannya juga.				
15.	Saya menunda mengerjakan PR karena bermain dengan teman-teman.				
16.	Ketika guru memberikan tugas sekolah, saya langsung mengerjakannya.				
17.	Saya berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas dibandingkan fokus pada gangguan lainnya.				
18.	Saya tetap memulai mengerjakan PR meskipun banyak teman saya yang tidak mengerjakannya.				
19.	Saya lebih memilih mengerjakan PR dari pada pergi bermain dengan teman.				
20.	Saya dapat mengikuti organisasi sekolah di sela-sela pelajaran sekolah.				
21.	Saya bersemangat dalam mengerjakan PR.				
22.	Saya belajar setiap hari secara rutin agar lebih mudah mengerjakan ujian nanti.				
23.	Saya malas membaca buku pelajaran sebelum masuk kelas dan mengikuti ujian.				
24.	Saya mengerjakan PR sesuai dengan kemampuan saya sendiri tanpa jawaban dari teman.				
25.	Perhatian saya pada tugas biasanya terganggu oleh teman-teman saya.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
26.	Saya rela tidak bermain game karena saya harus menyelesaikan PR.				
27.	Saya tidak dapat fokus pada tugas PR selama lebih dari satu jam, setelah itu saya meninggalkannya.				
28.	Untuk sementara waktu saya tidak menemui teman, demi menyelesaikan PR.				
29.	Saya tetap menyelesaikan PR meskipun saya mengantuk.				
30.	Walaupun banyak gangguan saya tetap mengerjakan PR dan menyelesaikan sampai tuntas.				
31.	Saya membaca buku pelajaran sebelum masuk kelas dan mengikuti ujian.				
32.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang lebih penting.				
33.	Saya dapat mengatur waktu untuk belajar, sehingga saat guru bertanya saya dapat menjawabnya.				
34.	Jika saya tidak mengerti, saya biasanya akan menunda mengerjakan tugas PR tersebut.				
35.	Saya menunda mengerjakan tugas sampai mendekati batas pengumpulan yang ditentukan.				
36.	Temannya mengajak ke perpustakaan untuk mencari materi tambahan.				
37.	Terdapat pojok literasi di sekitar rumah saya.				
38.	Saya berleha-leha hingga puas saat istirahat.				
39.	Saya memiliki jadwal belajar di luar pembelajaran sekolah.				
40.	Saya memiliki catatan kecil sebagai pengingat.				



LAMPIRAN 5
HASIL PENGAMBILAN DATA UJI COBA SKALA PROKRASTINASI
AKADEMIK

No	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	I31	I32	I33	I34	I35	I36	I37	I38	I39	I40									
1	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3	2	2	3	3	4	3	3											
2	2	4	2	4	4	1	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	4	3	4	1	4	3										
3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	1	4	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3									
4	2	1	3	4	3	2	1	1	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	1	4	3	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	4	3								
5	3	3	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	1	4	4	2	2	4	4	4	1	2	2	4	4	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4							
6	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1							
7	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4							
8	3	1	3	1	3	1	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	4	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3						
9	2	1	4	1	1	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3						
10	1	3	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	1	3	3	2	4	1	2	3	4	3	1	4	3	2	1	3	1	3	1	4	3	4	3						
11	3	1	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
12	3	1	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	2	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	4				
13	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	1	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	4	4				
14	3	4	3	3	3	4	3	4	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3				
15	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	4	4	4	1	3	4	3	3	1	1	2	3	2	2	1	2	1	4	3	3	1	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3			
16	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3			
17	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3			
18	2	1	4	4	3	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	2	4	4	1	1	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	1	3	4	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	4		
19	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4	1	2	2	1	1	1	4	4	3	2	4	1	2	4	1	1	2	3	1	1	4	3	1	4	3	1	2	3	1	2	1	1	1	
20	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4



LAMPIRAN 6
HASIL *OUTPUT* SPSS UJI VALIDITAS & REALIBILITAS
PROKRASTINASI AKADEMIK

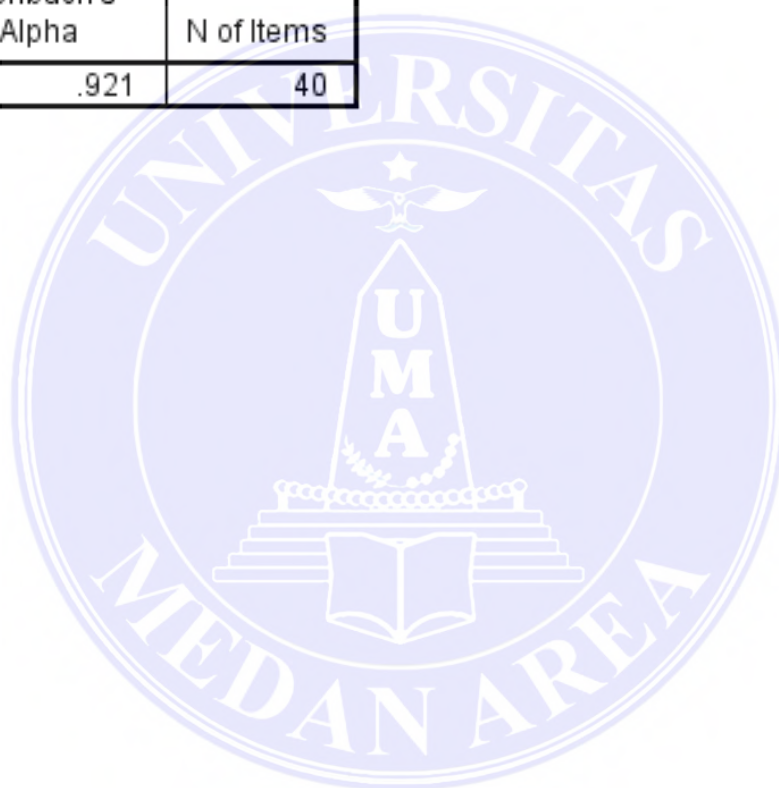
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	40



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I1	108.62	415.779	.555	.918
I2	109.00	420.410	.328	.920
I3	108.40	425.938	.325	.920
I4	108.57	412.404	.560	.918
I5	108.62	411.010	.567	.917
I6	108.55	418.100	.419	.919
I7	108.90	419.374	.369	.920
I8	108.75	410.859	.575	.917
I9	108.90	421.118	.347	.920
I10	108.55	418.562	.419	.919
I11	108.45	423.997	.291	.921
I12	108.85	412.951	.516	.918
I13	108.70	413.036	.559	.918
I14	108.68	415.404	.481	.918
I15	108.60	412.246	.603	.917
I16	108.85	416.182	.465	.919
I17	108.80	420.164	.349	.920
I18	108.77	412.487	.490	.918
I19	109.15	404.695	.622	.917
I20	108.82	427.225	.216	.921
I21	109.15	412.387	.537	.918
I22	108.60	415.990	.494	.918
I23	108.68	419.507	.443	.919
I24	108.85	417.669	.453	.919
I25	108.48	426.512	.287	.920
I26	109.00	414.154	.462	.919
I27	108.77	414.692	.483	.918
I28	108.85	416.644	.478	.919
I29	108.85	415.721	.475	.919
I30	109.02	414.487	.509	.918
I31	108.75	416.705	.518	.918
I32	108.87	411.958	.525	.918
I33	108.73	413.487	.494	.918
I34	108.52	422.204	.393	.919
I35	108.45	418.921	.411	.919
I36	108.60	415.528	.468	.919
I37	108.65	422.028	.359	.920
I38	108.55	420.100	.429	.919
I39	108.85	420.746	.368	.920
I40	108.70	413.754	.542	.918



LAMPIRAN 7
SKALA KONTROL DIRI *INTAKE* KEDUA

SKALA PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
2. Identitas dan jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Jawablah pertanyaan dengan sejujur-jujurnya, jawaban tidak ada yang benar dan yang salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
4. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karena adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.

Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

- Inisial Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
No WA :

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan melampiasikan kemarahan pada siapapun ketika kesal.				
2.	Saya sulit menolak ajakan dari teman untuk nongkrong.				
3.	Saya akan bersenang-senang ketika semua tugas selesai.				
4.	Apabila saya tidak menyukai suatu hal saya langsung tidak memperhatikannya.				
5.	Jika tugas sangat sulit saya akan mencontek pada teman.				
6.	Ketika guru tidak ada dikelas saya pergi kekantin.				
7.	Ketika saya marah, saya mudah hilang kendali dan membanting sesuatu.				
8.	Saya tetap tenang mengerjakan tugas walaupun pengumpulan sudah dekat.				
9.	Saya berusaha mengerjakan tugas secara mandiri.				
10.	Ketika guru berhalangan hadir saya berusaha tetap tertib di kelas.				
11.	Saya dapat mengontrol kemarahan saya.				
12.	Saya mudah panikan apabila banyak masalah.				
13.	Saya sulit dalam memahami tugas yang telah diberikan guru.				
14.	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah saya berusaha untuk tetap tenang.				
15.	Saya datang kesekolah tepat waktu, agar tidak mendapat hukuman.				
16.	Saya memperhatikan guru saat sedang menerangkan pelajaran.				
17.	Saya tergesa-gesa saat mengambil keputusan.				
18.	Ketika terjadi hambatan saya mudah menyerah.				
19.	Bila ingin melakukan sesuatu hal saya mempertimbangkannya terlebih dahulu.				
20.	Saya yakin dengan giat belajar akan memperoleh nilai yang bagus.				
21.	Saya jam pelajaran kosong saya menyempatkan mabar game bersama teman.				
22.	Saya tidak berani bertindak meskipun saya benar.				
23.	Saya mengerjakan tugas penting terlebih dahulu baru melakukan aktivitas lain.				
24.	Saya akan bertindak sesuai dengan peran saya di organisasi sekolah.				
25.	Ketika ada informasi yang sedang viral, saya sangat mudah percaya dengan informasi tersebut.				
26.	Saat jam pelajaran kosong saya menyempatkan untuk membaca buku.				
27.	Saya akan berbuat apa saja agar bisa pergi dengan teman				

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	saya, seperti halnya cabut sekolah.				
28.	Ketika saya akan cabut sekolah saya ingat dengan peraturan sekolah.				
29.	Saya memiliki metode sendiri untuk menaikkan suasana hati.				
30.	Saya selalu beraktivitas tergantung suasana hati.				
31.	Saya menenangkan pikiran saat memecahkan masalah.				
32.	Saya merespon suatu kejadian berdasarkan pandangan objektif.				
33.	Saya mengambil suatu keputusan dengan cepat sekali				





No	I1	I2	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I19	I20	I22	I23	I24	I25	I27	I28	I29	I30	I31	I32	I34	I35	I36	I37	I38	I39	I40			
1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	1	2	1	1			
2	4	3	4	2	3	3	1	4	3	4	4	3	3	4	1	4	1	1	2	1	3	3	4	4	2	1	2	1	4	2	3	4	3			
3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3			
4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3			
5	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3			
6	3	1	4	2	3	3	4	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3			
7	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3			
8	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
9	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	1	1	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	2	3		
10	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1	4	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	3		
11	2	2	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2		
12	1	3	3	1	2	3	1	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3		
13	1	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	4	3	1		
14	3	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	1	4	4	3	3		
15	2	2	4	1	2	3	2	3	3	3	4	1	2	4	4	3	3	2	3	4	1	1	4	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	3		
16	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	2	2	2		
17	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	1	2	1	1	4	1	4	4	4	2		
18	2	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3		
19	3	1	3	2	2	1	4	3	3	2	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	1	3	3	
20	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	1	3	1	3	3	2		
21	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2		
22	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	
23	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	3	4	3	3	
24	4	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	
25	4	3	3	1	1	3	3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
26	1	3	4	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	4	3	2	4	3	2
27	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
28	3	2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	2	
29	4	2	4	1	2	2	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	
30	4	2	1	4	4	4	4	1	3	3	1	4	4	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	4	2	
31	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	
32	3	2	4	1	1	1	1	4	2	3	3	1	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
33	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	
34	3	3	4	2	2	1	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	1	3	3	3	2	1	3	1	2	2	4	2	4	2	3	
35	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3



SKALA PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
2. Identitas dan jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Jawablah pertanyaan dengan sejujur-jujurnya, jawaban tidak ada yang benar dan yang salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
4. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karena adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.

Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas

- Inisial Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
No WA :

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih semangat mengerjakan PR dengan terburu-buru.				
2.	Saya sudah mempersiapkan diri dengan sebaiknya, jauh hari sebelum ujian dilaksanakan.				
3.	Saya kesulitan mengatur waktu dalam belajar.				
4.	Saya merasa malas ketika mengerjakan PR.				
5.	Saya asik mengobrol dengan teman sampai saya lupa menyelesaikan tugas latihan sekolah.				
6.	Saya merasa lebih tertantang ketika mengerjakan PR dengan sistem kebut semalam.				
7.	Saya ketinggalan pelajaran karena lebih mementingkan mengikuti organisasi seklolah.				
8.	Saya bermain game sejenak dan mengalihkan tugas sekolah saya.				
9.	Saya tidak mengerjakan PR jika belum mendapatkan jawaban dari teman saya.				
10.	Saya menyempatkan untuk membalas pesan teman saya dan menunda mengerjakan PR sejenak.				
11.	Saya memilih untuk tidur dari pada menyelesaikan PR.				
12.	Saya menunda dalam mengerjakan PR dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.				
13.	Saya belum mengerjakan PR jika teman saya belum mengerjakannya juga.				
14.	Saya menunda mengerjakan PR karena bermain dengan teman-teman.				
15.	Ketika guru memberikan tugas sekolah, saya langsung mengerjakannya.				
16.	Saya berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas dibandingkan fokus pada gangguan lainnya.				
17.	Saya tetap memulai mengerjakan PR meskipun banyak teman saya yang tidak mengerjakannya.				
18.	Saya lebih memilih mengerjakan PR dari pada pergi bermain dengan teman.				
19.	Saya bersemangat dalam mengerjakan PR.				
20.	Saya belajar setiap hari secara rutin agar lebih mudah mengerjakan ujian nanti.				
21.	Saya malas membaca buku pelajaran sebelum masuk kelas dan mengikuti ujian.				
22.	Saya mengerjakan PR sesuai dengan kemampuan saya sendiri tanpa jawaban dari teman.				
23.	Saya rela tidak bermain game karena saya harus menyelesaikan PR.				
24.	Saya tidak dapat fokus pada tugas PR selama lebih dari satu jam, setelah itu saya meninggalkannya.				
25.	Untuk sementara waktu saya tidak menemui teman, demi				

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	meyelesaikan PR.				
26.	Saya tetap menyelesaikan PR meskipun saya mengantuk.				
27.	Walaupun banyak gangguan saya tetap mengerjakan PR dan menyelesaikan sampai tuntas.				
28.	Saya membaca buku pelajaran sebelum masuk kelas dan mengikuti ujian.				
29.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang lebih penting.				
30.	Saya dapat mengatur waktu untuk belajar, sehingga saat guru bertanya saya dapat menjawabnya.				
31.	Jika saya tidak mengerti, saya biasanya akan menunda mengerjakan tugas PR tersebut.				
32.	Saya menunda mengerjakan tugas sampai mendekati batas pengumpulan yang ditentukan.				
33.	Teman saya mengajak ke perpustakaan untuk mencari materi tambahan.				
34.	Terdapat pojok literasi di sekitar rumah saya.				
35.	Saya berleha-leha hingga puas saat istirahat.				
36.	Saya memiliki jadwal belajar di luar pembelajaran sekolah.				
37.	Saya memiliki catatan kecil sebagai pengingat.				

LAMPIRAN 10
HASIL *INTAKE* DATA KEDUA SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK



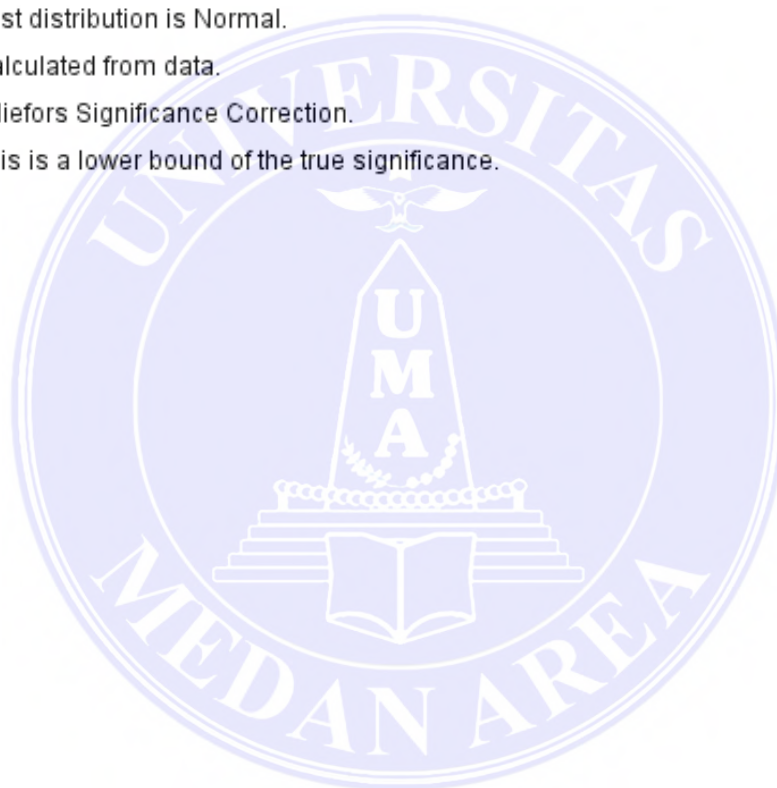


LAMPIRAN 11
OUTPUT HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KD	PA
N		70	70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	92.16	87.40
	Std. Deviation	8.498	9.862
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.079
	Positive	.094	.079
	Negative	-.055	-.061
Test Statistic		.094	.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.





Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PA *KD	70	100.0%	0	0.0%	70	100.0%

Report

PA

KD	Mean	N	Std. Deviation
73	104.00	1	.
78	99.00	1	.
80	83.00	2	22.627
81	94.00	1	.
82	95.00	1	.
83	90.33	3	13.013
84	89.67	3	11.015
85	85.33	6	10.113
86	85.40	5	14.011
87	89.00	1	.
88	97.00	1	.
89	88.67	3	11.504
90	92.75	4	18.892
91	90.75	4	7.411
92	93.60	5	9.127
93	85.50	2	4.950
94	76.00	1	.
95	89.00	3	5.000
96	80.33	3	7.572
97	82.00	2	8.485
98	76.00	1	.
99	78.00	2	.000
100	83.50	2	3.536
101	86.00	2	11.314
102	85.33	3	4.041
103	82.00	1	.
104	81.00	1	.
106	88.00	4	4.082
109	90.00	1	.
119	76.00	1	.
Total	87.40	70	9.862

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PA * KD	Between Groups	(Combined)	2003.233	29	69.077	.587	.931
		Linearity	444.554	1	444.554	3.777	.059
		Deviation from Linearity	1558.679	28	55.667	.473	.980
	Within Groups		4707.567	40	117.689		
	Total		6710.800	69			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PA * KD	-.257	.066	.546	.299





Correlations

		KD	PA
KD	Pearson Correlation	1	-.257*
	Sig. (2-tailed)		.031
	N	70	70
PA	Pearson Correlation	-.257*	1
	Sig. (2-tailed)	.031	
	N	70	70

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







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan 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 : 1266/FPSI/01.10/VI/2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

7 Juni 2023

Yth. Ibu Kepala Sekolah
Eva Fitria, S.Pd, M.Si
di
Tempat

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

Nama : Ester Emelia Clara Pakpahan
NPM : 198600194
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Negeri 14 Medan, Jl. Pelajar Timur Ujung Gang Darmo guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 14 Medan"*.

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

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya 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 pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

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

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Kerjasama Dengan Masyarakat



Liili Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



CS Dipindai dengan CamScanner



LAMPIRAN 15
DOKUMENTASI FOTO-FOTO SELAMA PENELITIAN





