



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISIWA SMAN 1 PARIANGAN**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata
Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

Deni Oktariska Caniago

NIM. 13 108 030

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BATUSANGKAR
2018**

ABSTRAK

Deni Oktariska Caniago, NIM. 13 108 030, Judul Skripsi: “**Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMA N 1 Pariangan**”. Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena yang tampak selama proses PBM dimana terdapat siswa/i yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik, banyak siswa yang merasa sibuk terhadap suatu tugas yang diberikan, siswa lebih mengerjakan aktivitas lain seperti bermain game online, bercerita dan melakukan kegiatan lain, banyak waktu yang digunakan siswa secara percuma dalam hal yang tidak penting, sehingga mereka lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Untuk memecahkan masalah tersebut dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA N 1 Pariangan.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional (studi hubungan). Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Pariangan yang berjumlah 233 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan hasil nilai r_{hitung} sebesar **0,352** , oleh karena itu **H_1 diterima** dan **H_0 di tolak** karena $H_1: r_{xy} > 0$ dan $H_0: r_{xy} \leq 0$. bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA N 1 Pariangan

Kata kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Deni Oktariska Caniago, 13 108 030, Judul: **HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 1 PARIANGAN**, telah diuji dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2018.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Ketua Sidang		21/8
2	Rina Yulitri, M.Pd NIP. 19820716 201503 2 001	Sekretaris		30/08 - 2018
3	Dra. Hadiarni, M.Pd.,Kons NIP. 19680319 199603 2 001	Anggota		30/08 - 2018
4	Dr. Irman, S.Ag.,M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Anggota		28/08 - 2018

Batusangkar, 13 Agustus 2018

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan

Ilmu Keguruan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **Deni Oktariska Caniago NIM: 13 108 030** dengan judul: "**Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Pariangan**" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk sidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batusangkar, Agustus 2018

Pembimbing I



Dra. Fadhilah Svafwar, M.Pd
NIP. 19670810 199303 2 002

Pembimbing II



Rina Yulitri, M.Pd
NIP. 19820716 201503 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deni Oktariska Caniago
NIM : 13 108 030
Tempat/Tanggal Lahir : Riau/ 15 Oktober 1994
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **“HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 1 PARIANGAN”** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah saya ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Agustus 2018

Yang menyatakan,



Deni Oktariska Caniago
NIM. 13 108 030

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
DAFTAR ISI.....	v

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Balakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Defenisi Operational.	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	10
1. Prokrastinasi	10
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	12
c. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	14
d. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik	15
e. Dampak Prokrastinasi Akademik	17
2. Kontrol Diri	18
a. Pengertian Kontrol Diri.....	18
b. Jenis dan Aspek Kontrol Diri	20
c. Faktor yang dapat mempengaruhi Kontrol diri	24
d. Manfaat Kontrol Diri.....	26
e. Upaya Peningkatan Kontrol Diri.....	27
3. Hubungan Kontrol diri dengan prokrastinasi Akademik	27

B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Latar dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi.	32
2. Sampel.....	33
D. Variabel Penelitian	33
1. Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).	34
2. Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).	34
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
1. Analisis Deskriptif.....	39
2. Uji Hipotesis	40
3. Uji Signifikan	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	43
1. Hasil Analisis Data Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Secara Deskriptif.....	43
2. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	53
B. Pembahasan.....	55
1. Kontrol Diri.....	55
2. Prokrastinasi Akademik	61
3. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	66
4. Peran BK dalam meningkatkan Kontrol Diri.....	69
C. Keterbatasan Masalah	71

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 73
B. Saran..... 73

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa sebagai subyek pendidikan tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas pada setiap mata pelajaran, sehingga siswa tersebut sangat diharapkan dapat mengatur waktu dengan baik agar tugas tersebut dapat diselesaikan tepat waktu. Tugas biasanya diberikan oleh guru kepada siswa/i untuk latihan, baik di rumah maupun latihan disekolah, dengan pemberian tugas ini diharapkan siswa mampu menguasai materi pelajaran yang bersangkutan.

“Guru-guru atau karyawan dan seorang siswa memiliki tugas-tugas yang harus dikerjakan. Tetapi, berbeda dengan guru dan karyawan sekolah, tugas-tugas dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran”(Desmita, 2009 :293). Kecendrungan para siswa adalah menunda tugas akademik yang diberikan sehingga siswa tidak bisa memanfaatkan waktu dengan efektif, hal ini biasanya dikenal dengan prokrastinasi.

Menurut M.Ghufro dan Rini istilah “prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya” (2010 :150). Berdasarkan pengertian prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda kegiatan, tugas dan segala aktifitas yang dapat dilakukan sekarang sampai hari yang belum ditentukan. Perbuatan demikian tentu saja kurang baik bagi yang seringkali melakukan hal tersebut, akibatnya akan menurunkan kualitas diri. Jadi prokrastinasi akademik ini suatu sikap atau perbuatan siswa/i yang cenderung menunda tugas yang diberikan oleh guru dengan berbagai alasan.

“Gejala prokrastinasi pada siswa biasanya dikarenakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan untuk gagal sehingga tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugasnya sendiri, memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan” (M.Nur Ghufron dan Rini, 2010: 163)

Savira dan Yudi (dalam Nurhayati, 2005: 494) menyatakan: Individu yang memiliki prokrastinasi tinggi menunjukkan dirinya telah menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan *deadline* yang telah ditetapkan, dan mendahulukan aktivitas lain saat menyelesaikan tugas. Namun individu yang memiliki prokrastinasi rendah menunjukkan dirinya bersegera dalam mengerjakan tugas, antara rencana dan aktualisasi sesuai, serta fokus terhadap tugas yang ingin diselesaikan.

Dari kutipan dapat dipahami prokrastinasi ini apabila dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang maka akan menjadi kebiasaan buruk. Seseorang yang telah terbiasa menunda tugas yang diberikan memiliki prokrastinasi yang tinggi. Sebaliknya seseorang yang mampu menggunakan waktu dengan baik tentu saja memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Jadi siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi tentu saja sikap tersebut menjadi kebiasaan buruk karena dapat menghambat kedisiplinan dalam dirinya. Seorang yang sering menunda-nunda tugas dikenal juga dengan sebutan prokrastinator, seseorang yang prokrastinator tentu saja sulit untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sehingga akan berdampak pada pencapaian hasil belajar dan prestasi akademik siswa. Menurut Ferarri (dalam M. Nur Ghufron dan Rini, 2010: 163) bahwa “ Seseorang yang mengalami kegagalan atau kurangnya hasil belajar bukan hanya karena kemampuan seseorang tetapi karena ketidak sungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda”. Berdasarkan pendapat dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda tugas akademik tentu saja akan berdampak buruk dimana siswa akan memiliki hasil belajar dan prestasi yang kurang baik, karena dari segi proses pembelajaran dan penyelesaian tugasnya tidak dikerjakan secara maksimal, selain itu jika tenggang waktu penyelesaian tugas akan berakhir

maka siswa tersebut akan tertekan karena tugasnya belum selesai sehingga memperbesar peluang kegagalan siswa dalam belajar.

Sebagian besar siswa memiliki pemikiran yang salah tentang hal yang bersangkutan dengan pembuatan tugas yang diberikan dengan berbagai alasan dimana pengelolaan waktunya tidak tepat. Siswa juga lebih mementingkan hal lain yang disenanginya dari pada membuat tugas yang diembankan kepadanya. Umumnya siswa lebih suka menghabiskan waktu dengan bermain game, jalan-jalan, online, bermalas-malasan dan mengerjakan hal yang tidak bersangkutan dengan tugas akademik yang diberikan sehingga hal ini akan menjadi sesuatu yang biasa dilakukan dan akhirnya menjadi kebiasaan buruk siswa tersebut.

Menurut Ferarri dan McCown (dalam Novita, 2015, :3) perilaku menunda dapat dipengaruhi oleh indikator:

- a. Kurang dapat mengatur waktu
- b. Percaya diri yang rendah
- c. Menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas. Tugas tersebut tidak penting
- d. Keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksa dirinya untuk mengerjakan tugas dan dirinya merasa bebas mau mengerjakan kapan saja sesuai keinginannya sendiri
- e. Memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap tidak dapat dilakukan tanpanya.
- f. Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan
- g. Merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa dirinya tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain

Penjelasan dapat dipahami bahwa hal menjadi latar belakang tindakan prokrastinasi ini sangat banyak. Dimana kemampuan siswa/i yang tidak dapat mengatur waktu, merasa sibuk dan keras kepala terhadap satu tugas yang diberikan sudah pasti akan menimbulkan prokrastinasi, sehingga menganggap kegiatan lain lebih penting dilakukan dari pada tugas yang di berikan. Selain itu dalam pengerjaan tugas kepercayaan diri juga menentukan karena sesuatu tugas yang dirasakan tidak mampu dikerjakan oleh siswa/i akan berpotensi melakukan penundaan, oleh karena itu kepercayaan dan kemampuan diri ini sangatlah penting.

Allah SWT telah menjelaskan kepada umat Nabi Muhammad SAW dalam Al-Quran Surah Al-Ashr ayat 1-3 yang artinya:

1. Demi Masa
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Berdasarkan ayat Al-Quran dapat dipahami bahwa manusia yang tidak dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya adalah manusia yang merugi karena Allah SWT telah memberikan waktu kepada manusia secara optimal untuk melakukan pekerjaan yang baik, namun selayaknya manusia menyalahgunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang kurang baik. Di akhir masa akan timbul penyesalan dalam hidup, nasi telah menjadi bubur dan waktu tidak bisa diputar kembali. Berbeda dengan orang yang memanfaatkan waktu hidupnya dengan baik, mereka tidak termasuk orang yang merugi. Menurut Muhid “Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan sosial” (2009: 3).

Dari kutipan dapat diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi salah satunya adalah kontrol diri (*self control*). Lebih lanjut M. Nur Ghufro dan Rini menguraikan pengertian kontrol diri sebagai berikut: “Kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi untuk melakukan sosialisasi, kemampuan mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan merubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menutupi persamaannya” (2010: 21-22).

Rojil Gufron berpendapat bahwa “setiap individu dalam hal ini siswa SMA, memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri” (2010 : 4).

Berdasarkan berbagai pendapat dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan suatu sikap yang mampu mengendalikan diri seseorang sesuai dengan tuntutan individu lain seperti halnya mengurangi tindakan prokrastinasi akademik di sekolah, sehingga tindakan siswa tersebut menimbulkan kenyamanan bagi lingkungan sosial sehingga tidak menimbulkan pertentangan, baik dari pihak sekolah maupun luar. Jadi dengan adanya kontrol diri siswa mampu membawa diri kejalan yang baik dan menjauhi perbuatan yang selalu seperti kebiasaan prokrastinasi. Menurut Averill dalam M. Nur Ghufon dan Rini ada beberapa jenis dan aspek kontrol diri yaitu sebagai berikut:

- a. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)
Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- b. Kontrol kognitif (*Cognitife Control*)
Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.
- c. Mengontrol Keputusan (*Decesional Control*)
Kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujui (2010: 29-31).

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa ada tiga jenis dan aspek kontrol yang berupa kontrol perilaku (*Behavioral Control*), kontrol kognitif (*Cognitife Control*) dan kontrol keputusan (*Decesional Control*). Ketiga aspek memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya dimana apabila seseorang memiliki ketiga aspek tersebut maka, orang tersebut telah mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka prokrastinasi akademik tidak akan terjadi pada diri siswa dan sebaliknya siswa yang memiliki kontrol diri yang buruk maka sifat prokrastinasi akan kuat melekat pada dirinya. Selain itu menurut Green dalam M. Nur Ghufon dan Rini menyatakan berbagai hasil penelitian mengemukakan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk

mempunyai suatu kecendrungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (2010 : 165).

Berdasarkan hasil penelitian Nurhayati “terdapatnya hubungan antara variable kontrol diri dengan prokrastinasi namun tidak sangat kuat maupun sangat lemah, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa arah variable-variabel berkorelasi negative, hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi” (2015 : 42-43). Hasil penelitian dari Indri Muji Sri M juga menunjukkan “hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, hasil perhitungan menunjukkan 9.9% prokrastinasi dipengaruhi oleh kontrol diri sedangkan 90,1% lagi dipengaruhi oleh faktor lain selain kontrol diri seperti kurangnya fasilitas belajar, kondisi keluarga dan hubungan baik antar guru dan siswa”(2015: 8)

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Pariangan terkait tentang kontrol diri siswa/i dan prokrastinasi akademik, dimana untuk mengetahui “ **Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 1 Pariangan?**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka dapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa/i yang tidak dapat mengatur waktu dengan semaksimalnya.
2. Banyak siswa yang merasa sibuk dan keras kepala terhadap suatu tugas yang diberikan.
3. Siswa lebih mengerjakan aktivitas lain seperti bermain game online, bermain dan kegiatan lainnya.

4. Banyak siswa yang tidak menggunakan waktunya secara baik, sehingga mereka lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah yang peneliti ambil adalah lebih menekankan pada Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Pariangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa/i SMA N 1 Pariangan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus penelitian dan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kontrol diri siswa/i SMAN 1 Pariangan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian yang bersifat akademis.
 - a. Pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai studi banding dalam pengembangan fakultas untuk menjadikan mahasiswa lebih unggul dalam ilmu pengetahuan, kreatif dan inovatif serta cinta dan menghargai kebesaran Tuhan Yang Maha Esa.
 - b. Menambah kepustakaan dalam dunia pendidikan, khususnya di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar.
2. Manfaat penelitian yang bersifat praktis.

- a. Pendidik (guru atau dosen) sebagai informasi dalam meningkatkan kontrol diri siswa dalam akademik sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman belajar dan hasil belajar yang maksimal.
- b. Bagi Jurusan BK, guru BK atau konselor, sebagai pedoman dalam melakukan pemecahan masalah klien yang berhubungan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik
- c. Bagi penulis, diharapkan dapat menjadi bekal pengetahuan mengenai karakteristik metode-metode pembelajaran sehingga dapat dipergunakan dengan tepat untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
- d. peneliti-peneliti lain, sebagai informasi awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut.
- e. Sebagai syarat penyelesaian pendidikan Sarjana Strata Satu pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar

G. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik itu merupakan suatu tindakan seorang peserta didik cenderung bersikap malas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan menunda waktu pengerjaannya, individu tersebut merasa sulit untuk memulai tugas tersebut dengan berbagai alasan yang muncul dalam diri seorang peserta didik. Adapun aspek yang akan diteliti dalam prokrastinasi akademik ini adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (M. Nur Ghufron dan Rini. R, 2010 :158-159). Menurut Burka dan Yuen (2008: 11) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : konsep diri tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan,

pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Oleh karena itu prokrastinasi akademik dapat menyebabkan rasa kecemasan yang terus-menerus karena banyaknya tugas yang menumpuk bahkan membuat seseorang depresi karena beban yang ditanggung terlampaui banyak, selain itu dengan adanya batas waktu pengumpulan/*deadline* juga meningkatkan rasa cemas karena batas waktu yang dimiliki dan tidak mampu untuk menyelesaikan tepat waktu, oleh karena itu sikap prokrastinasi akademik ini dapat merusak kinerja akademik seseorang sehingga hasil belajar yang didapat buruk dan kepercayaan diri yang rendah

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan sifat dan karakter dirinya dalam beradaptasi dan menghadapi kondisi tempat tinggalnya, baik di rumah maupun didalam masyarakat, biasanya seseorang yang mampu mengontrol diri selalu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak sehingga dia tidak gegabah melakukan sesuatu dengan harapan tidak melakukan hal-hal yang ceroboh dalam hidupnya. Seseorang yang mampu mengontrol diri dengan baik biasanya mampu membawakan dirinya kedalam lingkungan sosialnya, mudah berbaur dan tidak menonjolkan dirinya sehingga dia mampu mengendalikan lingkungan sekitar tempat dia berada. “Ada beberapa aspek yang akan diteliti dalam kontrol diri ini yaitu; kontrol perilaku (*behavior kontrol*), kontrol kognitif (*cognitive kontrol*), dan mengontrol keputusan (*decesional kontrol*)” (M. Nur Ghufron dan Rini. R, 2010 :30-31). Menurut Achmad Juntika Orang yang dapat mengendalikan diri memiliki beberapa manfaat, (a) mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan, (b) mampu berkonsentrasi dalam bekerja, (c) mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain,(d) lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan (d) pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi (2009: 72-73).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Prokrastinasi

Demi tercapainya tujuan pembelajaran dan untuk mengetahui kedalaman materi yang di kuasai peserta didik biasanya seorang guru memberikan latihan berupa tugas. Namun karena kesulitan materi dan dengan alasan lainnya, peserta didik seringkali menunda pekerjaan yang diberikan oleh gurunya sehingga penyelesaian tugas tersebut tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan guru. Tindakan ini di kenal dengan prokrastinasi. Menurut M Nur Ghufron dan Rini pengertian prokrastinasi sebagai berikut.

“Prokrastinasi merupakan salah satu penundaan yang dilakukan sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas” (2010: 115). Berdasarkan pengertian dapat diketahui bahwa prokrastinasi merupakan suatu perbuatan seseorang yang suka menunda pekerjaan atau tugas dimana hal ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan, kebiasaan ini dilakukan seorang peserta didik dengan alasan lain seperti bermain, sedang malas, dan sulit mengerjakan tugas yang diberikan, hal ini berakibat pada tugas yang diberikan tidak kunjung selesai hingga batas waktu yang telah ditetapkan oleh guru di sekolah. Sedangkan menurut Kusnul dan As’ad prokrastinasi adalah “menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai sampai hari atau waktu yang akan datang” (2013: 217-222), jadi prokrastinasi itu merupakan suatu tindakan seorang peserta didik cenderung bersikap malas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan menunda waktu pengerjaanya, individu tersebut merasa sulit untuk memulai tugas tersebut dengan berbagai alasan yang muncul dalam diri seorang peserta didik.

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Didalam dunia pendidikan kata akademik tidak asing lagi didengar, menurut KBBI akademik ini merupakan kata yang mengacu pada kata sifat yang hampir sama dengan kata akademis yang artinya sesuatu yang bersifat ilmiah; bersifat Ilmu pengetahuan; bersifat teori, tanpa arti praktis yang langsung. Menurut Watson (dalam M. Ghufron dan Rini) “prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol diri”(2010: 151).

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap seseorang yang cenderung tidak menyukai sesuatu yang membuat dirinya merasa sibuk karena takut akan resiko yang ditanggung seperti kegagalan oleh karena itu seseorang tersebut enggan dalam memulai suatu tugas yang bersifat menantang, kebiasaan ini berkaitan dengan bidang pendidikan seperti tugas yang diberikan oleh guru, dosen dan lainnya.

Menurut Noor fitriana dkk prokrastinasi akademik adalah “suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dengan berulang-ulang mulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain”. (n.d: 4) .

Sedangkan Solomon dan Ruthblum (1984) (dalam M. Ghufron dan Rini) menyebutkan: “enam area akademik untuk melihat jenis tugas yang sering prokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghindari pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan”.

- 1) Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas menarang lainnya.
- 2) Tugas belajar menghadapi ujian cukup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.

- 3) Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- 4) Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.
- 5) Menghindar pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- 6) Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (2010: 157).

Berdasarkan kutipan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang pelajar baik itu siswa ataupun mahasiswa yang mana sering menunda-nunda suatu pekerjaan yang berkaitan dengan tuntutan akademis, hal ini dilakukan dengan berbagai alasan yang muncul dalam dirinya seperti bersenang-senang, malas, merasa sulit dalam mengerjakan dan memulai sehingga menyebabkan keterlambatan penyelesaian dalam pembuatan tugasnya. Seorang prokrastinastor sering menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan kegiatan yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan waktu yang dimilikinya, sehingga terjadi keterlambatan dalam penyelesaian tugas yang diberikan sehingga orang tersebut menyelesaikan tugas tidak sesuai *dead line* yang ditentukan.

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Burka dan Yuen (2008: 8), ciri-ciri seorang prokrastinastor antara lain : prokrastinastor lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan. Seseorang yang memiliki sikap

prokrastinasi tentu saja memiliki gaya hidup yang tidak teratur dan selalu memiliki beban dalam hidupnya, berbagai permasalahan akan timbul dalam setiap pekerjaan yang di kerjakannya, oleh karena itu prokrastinasi memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Ferari dkk. (1995) (dalam Ghufron dan Rini, 2010 :158) mengatakan bahwa “sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu”.

M. Ghufron dan Rini ciri-ciri dari prokrastinasi akademik berupa : “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan” (2010: 158).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik ini dapat diukur melalui suatu ciri-ciri yang dapat dilihat pada diri seseorang berupa penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas maksudnya seorang peserta didik yang bersifat prokrastinasi cenderung enggan memulai dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, hal ini bisa jadi karena kurangnya pengetahuan atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, ciri yang kedua yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan tugas artinya kurangnya keinginan dan dorongan dalam diri seseorang untuk segera menyelesaikan tugas hal ini biasanya terjadi karena cenderung memiliki aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, selanjutnya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual maksudnya seorang pelajar tidak mampu untuk mengatur waktu yang baik dalam hidupnya sehingga banyak waktu yang terbuang dan tuntutan tugas yang diberikan tidak sesuai waktu penyelesaiannya, ciri yang terakhir yaitu melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan, hal ini biasanya bersangkutan dengan faktor lingkungan dari seorang peserta didik yang cenderung suka

bersenang-senang dari pada menyelesaikan tugas yang diberikan seperti duduk di kafe, main game, jalan-jalan dan lainnya.

c. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (2008: 11) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : konsep diri tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003 :28) menyatakan faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah

1) Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yaitu:

- a) Kondisi kodrat yang terdiri atas jenis kelamin, umur, dan urutan kelahiran.
- b) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan
- c) Kondisi Psikologis, dimana seseorang yang memiliki sikap perfeksionis dalam penyelesaian tugas berperilaku prokrastinasi lebih tinggi karena cemas akan tugas yang dibuat tidak maksimal, selain itu motivasi dalam penyelesaian tugas juga berpengaruh. Menurut Ghufron (2003 : 28-29) Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecendrungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2) Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar individu tersebut, faktor luar yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003:

30), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang dari pada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Selain itu pola asuh orang tua sangat mempengaruhi dalam hali ini dimana peran ayah dan ibu dalam mendidik dilingkungan keluarga, apakah dengan kasih sayang, perhatian bahkan sifat otoriter dalam keluarga juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

d. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi akademik sudah lama di kenal dalam dunia pendidikan dan pekerjaan oleh sebab itu berkembanglah teori perkembangan prokrastinasi akademik, dimana teori perkembangan prokrastinasi akademik sebagai berikut. Menurut M. Nur Ghufron dan Rini “ada beberapa teori tentang perkembangan prokrastinasi akademik yaitu psikodinamik, behavioristik, kognitif dan behavioral-kognitif” (2010: 160).

1) Psikodinamik

Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego dan harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas sekolah. Seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik (M. Nur Ghufron dan Rini, 2010: 161)

2) Behavioristik

Menurut M. Ghufron dan Rini seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan dari pada mengerjakan

tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi dari pada bermain *video game*. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama dari pada tugas yang tidak ditunda. Oleh karena itu *punishment* yang akan dihadapi kurang kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka cenderung untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar dari pada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. dikarenakan resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah dari pada belajar untuk ujian (2010: 162)

Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan bahwa teori behavioral merupakan teori dimana seseorang lebih memenangkan dan mementingkan hasrat pribadinya dari pada mengerjakan sesuatu yang diperintahkan kepadanya, sehingga peserta didik ini cenderung bersikap semaunya dan tidak suka di atur. Sikap yang memenangkan diri ini tentu saja akan berujung kepada prokrastinasi akademik, karena dengan melakukan hal-hal yang di sukai oleh seorang peserta didik tentu saja akan menunda segala aktifitas yang dibebankan kepadanya.

3) Kognitif dan behavioral-kognitif

Berdasarkan aliran Kognitif dan Behavioral-Kognitif ini seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya memiliki kecenderungan tidak percaya diri terhadap karya sendiri atau tidak bisa menerima hasil dari karyanya sendiri seandainya hasil yang didapatkan kegagalan. Menurut M. Ghufro dan Rini seseorang yang prokrastinasi akademik ini sangat takut akan kegagalan hal ini lebih dikenal dengan istilah *fear of the failure* :

Fear of the failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai (M. Nur Ghufro dan Rini, 2010: 163).

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwasanya seorang yang prokrastinasi akademik tidak berani untuk berkarya, tidak percaya diri dan cenderung menyimpan bakat dan keahliannya. Tidak percaya dirinya seseorang tersebut muncul karena merasa takut jika karya yang dibuat salah dan tidak dihargai orang lain. Ketakutan ini tentu saja sangat merugikan bagi seseorang tersebut terutama bagi pelajar. Peserta didik yang dimikian ini akan sulit berkembang dan pengetahuannya secara spontan tidak akan bertambah.

e. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (2008: 165), prokrastinasi menyebabkan dua hal :

- 1) Prokrastinasi menyebabkan beberapa masalah internal (dalam diri prokrastinator itu sendiri) seperti perasaan menyesal, bersalah dan malu terhadap hasil yang didapatkan
- 2) Prokrastinasi menyebabkan masalah eksternal yaitu menunda suatu pekerjaan seperti PR yang bisa dikerjakan saat itu, juga dapat membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas lainnya sehingga tugas atau PR bertumpuk.

Dampak lain dari prokrastinasi akademik ini adalah rasa kecemasan yang terus-menerus karena banyaknya tugas yang menumpuk bahkan membuat seseorang depresi karena beban yang ditanggung terlampau banyak, selain itu dengan adanya batas waktu pengumpulan/*deadline* juga meningkatkan rasa cemas

karena batas waktu yang dimiliki dan tidak mampu untuk menyelesaikan tepat waktu, oleh karena itu sikap prokrastinasi akademik ini dapat merusak kinerja akademik seseorang sehingga hasil belajar yang didapat buruk dan kepercayaan diri yang rendah.

2. Kontrol Diri (*Self Control*)

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stressor* lingkungan.

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu perilaku terkendali dalam menghadapi suatu kondisi apapun di lingkungan sekitar. Kontrol diri diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku ini mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Nurhayati, 2005: 496-497). Selain itu menurut Djali kontrol diri berarti kemampuan mengontrol impuls dan perasaan bahwa mereka dapat mengendalikan kejadian atau peristiwa disekeliling mereka (2008: 30)

Berdasarkan pengertian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri itu merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan sifat dan karakter dirinya dalam beradaptasi dan menghadapi kondisi tempat tinggal nya, baik di rumah maupun didalam masyarakat, biasanya seseorang yang mampu mengontrol diri selalu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak sehingga dia tidak gegabah melakukan sesuatu dengan harapan tidak melakukan hal-hal yang ceroboh dalam hidupnya. Seseorang yang mampu mengontrol diri dengan baik biasanya mampu

membawakan dirinya kedalam lingkungan sosialnya, mudah berbaur dan tidak menonjolkan dirinya sehingga dia mampu mengendalikan lingkungan sekitar tempat dia berada.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Pengendalian diri (*Self Control*) adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Jadi jika dilihat dari pengertian ini kontrol diri merupakan suatu cara, proses untuk mengendalikan sikap seseorang sehingga mampu menempatkan dirinya dalam berbagai kondisi dan mampu mengekang dirinya sendiri dalam bertindak. Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita :

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (2010: 21-22).

Dari pengertian maka dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan diri yang dimiliki oleh seseorang dimana orang tersebut mampu menghadapi situasi apapun dimanapun dia berada baik dalam keluarga, instansi dan masyarakat. Dalam hal ini biasanya orang tersebut mampu menjaga tatakerama, perilaku, sopan-santun sehingga tidak menimbulkan masalah apapun terhadap orang lain, biasanya individu yang memiliki kontrol diri ini cenderung bisa menjaga perasaan orang lain dengan tutur kata yang baik dan tidak bersifat blak-blakan.

Ahmad Juntika menyatakan bahwa “kontrol diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun masa yang akan datang” (2009: 70).

Dari kutipan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan seseorang yang mampu menahan segala dorongan-

dorongan yang timbul dari dalam diri sehingga tidak akan berakibat fatal atau merugikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Perbuatan yang merugikan ini dihindari supaya tidak berpengaruh terhadap kelangsungan hidup di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Kontrol diri menurut Calhoun dan Acocellah adalah “pengaruh seseorang terhadap, dan peraturan tentang, fisiknya, tingkah laku dan proses-proses psikologisnya, dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya” (1995: 130).

Berdasarkan pengertian kontrol diri merupakan suatu pengendalian diri dimana individu tidak mudah dipengaruhi oleh seseorang, berupa rangsangan dalam bentuk tingkah laku, fisik sehingga respon yang akan berikan berupa respon yang bijak karena segala sesuatunya akan dipikirkan orang tersebut terlebih dahulu, dengan demikian segala sesuatu yang terjadi dari dalam dirinya akan dipikirkan secara matang dalam menanggapi suatu masalah.

b. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Seseorang yang mampu mengontrol diri dengan baik tentu saja akan memiliki kepribadian yang bagus dan memiliki jiwa disiplin yang tinggi baik dalam bidang akademik maupun sosial, kontrol diri ini sama halnya dengan mengendalikan diri dari semua hal, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam berkata dalam hadisnya yang artinya : “Dari Abu Hurairah r.a : Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Orang kuat bukanlah orang yang (biasa menang) saat bertarung/bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah.”

Berdasarkan riwayat hadis dapat diketahui bahwa kontrol diri meliputi emosi seperti marah, dimana pengendalian akan rasa marah sangat penting, oleh karena itu Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam memberikan saran dan solusi setiap hal yang dihadapi umatnya termasuk pengendalian terhadap rasa marah. Dari abu Dzar radhiyallahu

‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Artinya: “Apabila kalian marah dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendaknya dia mengambil posisi tidur” (HR. Ahmad 21348, Abu Daud 4782 dan perawi sahih oleh Syuaib Al-Arnauth)

Berdasarkan hadis dapat diketahui bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam memberikan cara umatnya untuk mengatasi rasa marah, begitupun cara untuk mengontrol diri sehingga menjadi seseorang yang mampu mengontrol diri dengan baik, control diri berkaitan erat dengan emosi individu, menurut Hulock (dalam Ghufon dan Risnawita, 2011: 24) ada tiga kriteria emosi yang dilakukan individu untuk mengarahkan kearah yang lebih baik, sebagai berikut:

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- 2) Memahami berapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara untuk melakukan tindakan sesuai situasi tersebut.

Kontrol diri terdiri dari berbagai jenis dan aspek tertentu, dimana jenis dan aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut.

Menurut M Nur Ghufon dan Rini Risnawita “ada beberapa aspek-aspek seperti kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan” (2010: 31).

1) Kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Suatu potensi dimana seseorang mampu mengendalikan perbuatan sehingga tidak akan menimbulkan suatu tindakan yang menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut M. Nur Ghufon bahwa kontrol perilaku terdiri dari dua bagian yaitu “kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated*

administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)” (2010: 30).

Berdasarkan kutipan kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) adalah suatu tindakan yang mampu mengendalikan waktu pelaksanaan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada , dalam hal ini tidak terjadi kesalahpahaman terhadap peristiwa dan waktu pelaksanaannya. Sedangkan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan suatu kondisi seseorang mampu mengatur stimulus yang berupa rangsangan-rangsangan. Stimulus yang sampai baik berupa rangsangan positif maupun negatif, sehingga orang tersebut dapat membedakan hal yang baik atau buruk untuk dilakukan.

2) Kemampuan mengontrol stimulus (*Cognitif Control*)

Suatu sikap yang mampu mengendalikan respon dari stimulus yang berupa rangsangan dari luar baik berupa respon positif dan respon negatif. Sehingga dalam menanggapi stimulus tersebut seseorang akan mampu menanggapi suatu peristiwa dengan bijak dan mengetahui keputusan apa yang akan diambil dalam menghadapi segala kondisi yang sedang dihadapinya.

3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian

Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik biasanya berfikir secara kritis maksudnya orang tersebut berfikir sebelum bertindak oleh karena itu dia mampu mengendalikan setiap peristiwa atau kejadian sehingga dampak dari kejadian tersebut tidak berpengaruh negatif kepada orang tersebut.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Individu yang memiliki kontrol diri biasanya bersikap dan berfikir secara kritis sehingga apapun fenomena sosial yang terjadi didalam masyarakat akan ditanggapi dengan bijak dan mengambil hikmah atau pelajaran terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya maupun peristiwa yang terjadi pada orang lain. Dengan demikian

kesalahan atau peristiwa yang merugikan akan dihindari dan tidak akan terulang untuk yang kesekian kalinya.

5) Kemampuan mengambil keputusan (*Decesional Control*)

Kemampuan seseorang dalam mengontrol diri biasanya memiliki ketepatan dalam mengambil suatu keputusan. Maksudnya orang yang mampu mengontrol dirinya dengan baik biasanya selalu berfikir kearah yang lebih baik dan kritis sehingga dalam memutuskan sesuatu dia berfikir secara matang dan mampu mengambil keputusan yang bijak.

Menurut Goleman (dalam Mustaqim) Pengaturan diri meliputi (a) Mengendalikan diri yaitu mengelola emosi dan desakan hati yang merusak, (b) Sifat dapat dipercaya (*trustworthines*) memelihara norma kejujuran dan integritas, (c) Kehati-hatian (*counciousness*) bertanggung jawab atas kinerja pribadi, (d) adaptabilitas (*adaptability*) keluwesan dalam menghadapi perubahan, (e) inovasi (*innovation*) mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru (2008:155).

Dari pendapat dapat disimpulkan bahwa dalam kontrol diri ini terdapat pengendalian diri yang berupa (a) mengelola emosi dan desakan hati yang merusak, maksudnya seseorang yang mampu mengendalikan diri dengan baik biasanya segala dorongan yang buruk dari hatinya akan dapat diatasi dengan baik walaupun dalam kondisi emosi yang bergejolak dan mampu menempatkan diri dalam suatu kondisi, (b) Sifat dapat dipercaya (*trustworthines*) memelihara norma kejujuran dan integritas, seseorang yang memiliki kontrol diri mampu menjaga komitmen yang dipegang sehingga apapun pengaruh dari luar individu akan selalu memegang teguh janji yang telah dibuatnya, baik itu komitmen diri sendiri maupun perjanjian dengan orang lain, (c) Kehati-hatian (*counciousness*) bertanggung jawab atas kinerja pribadi, seseorang yang selalu bertindak dengan penuh kesungguhan sehingga apapun beban yang diberikan kepadanya akan dikerjakan dengan baik, (d)

adaptabilitas (*adaptability*) keluwesan dalam menghadapi perubahan, individu yang memiliki sifat ini biasanya mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan lingkungan yang ada seperti menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang baru ditempati, (e) inovasi (*innovation*) mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru, seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan bersikap fleksibel dan terbuka sehingga wawasan yang dimiliki luas karena informasi-informasi baru yang diperolehnya dari lingkungan, sehingga seseorang yang bersifat demikian sangat *update* terhadap perubahan IPTEK.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri sangat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang, oleh karena itu ada faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang khususnya peserta didik, dimana faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri sebagai berikut. Menurut M. Ghufron dan Risnawati “secara garis besar faktir-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)” (2010: 31).

1) Faktor internal

Segala sesuatu yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri berupa pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi di dalam diri seseorang tersebut ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima sorang banyak.

2) Faktor eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari lingkungan, baik berupa lingkungan terdekat dari individu berupa keluarga maupun lingkungan sosial berupa teman bermain dan masyarakat.

Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anak secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semuan

konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan dinternalisasikan anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya. (M. Nur Ghufro dan Rini, 2010: 32)

Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan bahwa orang tua sangat berperan penting terhadap perkembangan diri seorang anak, dimana karakter diri, kebiasaan anak dapat dibentuk dari kecil seperti halnya kebiasaan beribadah, bertindak, berfikir, dan cara berinteraksi yang baik. Kedisiplinan dan keteguhan orang tua dalam menegakan peraturan dalam keluarga secara terus-menerus akan menanamkan karakter disiplin pula pada diri anak tersebut sehingga kebiasaan baik yang telah ditanamkan orang tua didalam keluarga akan terbawa sampai dewasa nantinya dan tentu saja akan menjadi suatu kontrol diri yang baik pada dirinya.

Menurut Block and Block (dalam M. Ghufro dan Rini) kontrol diri dibedakan atas tiga tingkatan yaitu: (a) *Over control*, yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus, (b) *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak, (c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat (2010: 31).

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa tingkatan dari kontrol diri ada tiga tingkatan dimana tingkatan pertama *Over kontrol* yang artinya suatu pengendalian yang berlebihan, dimana pengendalian diri ini biasanya terjadi pada seseorang yang terlalu protektif atau menjaga dirinya dari suatu masalah sehingga dalam bertindak dan mengambil keputusan secara ragu-ragu, seseorang yang *Over kontrol* biasanya menahan diri terhadap segala sesuatu dalam hidupnya dan takut akan bertindak karena individu tersebut

khawatir jika tindakan yang diambil tersebut salah. Tingkatan kedua yaitu *Under Control* artinya kurangnya pengendalian diri, seseorang yang kurang pengendalian diri ini biasanya sangat ceroboh dan terburu-buru tanpa memikirkan sebab-akibat terhadap suatu tindakan yang akan diambilnya, kebanyakan orang yang *Under Control* ini seringkali mengambil suatu tindakan yang salah dalam kesehariannya. Dan tingkatan terakhir adalah *Appropriate control* yang artinya kontrol yang tepat, dimana seseorang yang memiliki kontrol ini dapat bertindak sesuai dari situasi dan kondisi yang ada, individu tersebut tahu kapan dia harus bertindak dan kapan dia harus menahan dirinya sehingga individu tersebut akan mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan tempat tinggalnya.

d. Manfaat Kontrol Diri

Seseorang yang mampu mengendalikan diri dengan baik tentu saja memiliki kehidupan yang lebih mudah dari pada orang yang tidak memiliki Kontrol diri dengan baik, dengan demikian kontrol diri sangat bermanfaat bagi kehidupan seseorang.

Menurut Achmad Juntika Orang yang dapat mengendalikan diri memiliki beberapa manfaat, (a) mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan, (b) mampu berkonsentrasi dalam bekerja, (c) mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, (d) lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan (d) pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi (2009: 72-73).

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa segala sesuatu yang perbuatan dengan niat dan perbuatan yang baik akan membawa banyak manfaat pada diri seseorang individu sehingga nantinya akan membentuk pribadi yang baik dimata Allah SWT sebagai pencipta dan juga dimata sesama umat manusia, selain itu manfaat dari kontrol diri adalah tercapainya keimanan terhadap tuhan yang maha esa dengan mengamalkan amalan yang di perintahkan dan menjauhi segala larangannya, dengan kontrol diri yang baik ini lah segala perintah Allah

SWT dapat dilaksanakan dengan baik dan terbentuklah individu yang memiliki ketakwaan kepada Allah SWT.

e. Upaya Meningkatkan Kontrol Diri

Kontrol diri sangat penting dalam diri seseorang individu dimana hal ini sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-harinya, bagi siswa khususnya dalam belajar. Menurut Wandersman (dalam Syamsul Bachri Thalib, 2010: 112) menyatakan bahwa, ada tiga strategi yang digunakan untuk mengembangkan kontrol diri diantaranya adalah:

- 1) Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsive atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. pada prinsipnya arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai pusat/sentral pengembangan.
- 2) Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- 3) Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan dalam pengembangan kontrol diri dapat dilakukan dengan mengikuti serangkaian strategi yang ada oleh karena itu kontrol diri dari dalam diri seseorang secara perlahan akan terbentuk. Oleh karena itu terbentuklah suatu individu yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu menempatkan diri dalam situasi dan kondisi apapun.

3. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengendalikan semua aktifitas pada dirinya termasuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri, dalam hal ini dinamakan kontrol diri, setiap orang memiliki kontrol diri yang berbeda-beda tingkatannya, ada yang rendah, sedang dan tinggi, hal ini tergantung seberapa kemampuannya dalam mengontrol diri dan menimbang seberapa bisanya dia dalam memilih tindakan sesuai dengan konsekuensi yang diterimanya, sehingga dia mampu meminimalisasi akibat yang tidak diinginkannya.

Secara umum setiap individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memanfaatkan waktunya sebaik mungkin dan mengerjakan semua hal utama yang diberikan tanpa terganggu oleh aktifitas lain sehingga dia mampu menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu sedangkan seseorang yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu untuk mengarahkan perilakunya, sehingga tidak mampu menyelesaikan masalah utama yang dia hadapi dengan alasan lebih mementingkan suatu kegiatan yang lebih menyenangkan, oleh karena itu orang tersebut telah melakukan tindakan prokrastinasi akademik.

B. Penelitian Relevan

Penelitian mengenai variabel kontrol diri dan prokrastinasi Akademik sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, adapun terkait dengan hal ini sebelumnya adalah:

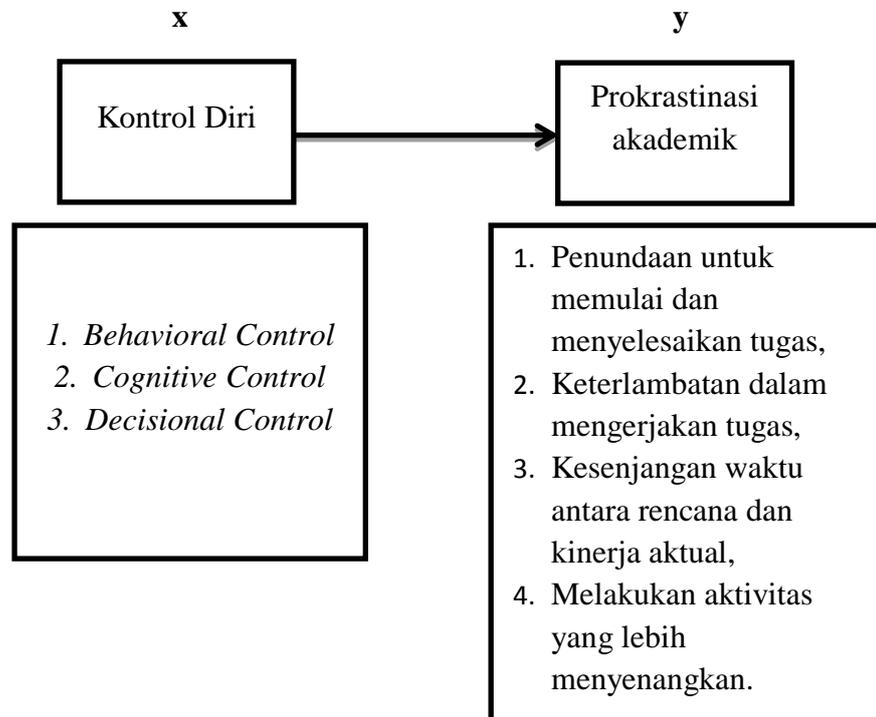
1. Penelitian tentang kontrol diri dilakukan oleh Yusmaneni, mahasiswa program studi bimbingan konseling STAIN Batusangkar yang meneliti *Kontrol Diri Siswa Kelas X dan Program Pengembangannya di SMAN 2 Padang Panjang*. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Berdasarkan penelitian yang relevan dari penulis dapat dipahami bahwa kontrol diri sangat diperlukan dalam diri seseorang karena akan sangat berpengaruh dalam pembelajaran disekolah, menurut penelitian Yusmaneni kontrol diri dari siswa kelas X dan program pengembangannya di SMAN 2 Padang Panjang dapat disimpulkan Secara umum siswa memiliki kontrol diri tinggi dari 80 orang siswa, ada 65 orang memiliki kontrol diri tinggi dan 15 orang memiliki kontrol diri rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 2 Padang Panjang baik dalam kontrol dirinya.
2. Penelitian tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Bima Indra Wahyu, mahasiswa program studi bimbingan konseling STAIN Batusangkar yang meneliti *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik kelas XI SMAN 2 Batusangkar*. Metode yang

digunakan adalah kuantitatif, dimana hasil penelitiannya mengatakan bahwa orang tua berperan penting dalam diri seorang anak sehingga berpengaruh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, anak yang kurang mendapat perhatian cenderung tidak disiplin dan melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Dua penelitian diatas akan penenliti kaitkan, apakah ada hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

3. Jurnal Penelitian prokrastinasi akademik dan *self-control* yang dilakukan oleh Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto yang berjudul *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, penelitian ini ingin menguji kesesuaian TMT (Teori Motivasi Temporal) dalam menjelaskan pola hubungan mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, metode yang digunakan kuantitatif korelasional, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = 0,504$), jadi Kerangka Teoritik TMT yang terwujud dalam tiga elemen memiliki keterkaitan empiris dengan kedua variabel utama, *self-control* dan prokrastinasi
4. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dengan judul *Hubungan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir*, dimana metode penelitiannya adalah kuantitatif dan hasil penelitiannya Berdasarkan perhitungan analisis product moment sebesar $r_{xy} = -0.463$ dan $0.000(p < 0.05)$, kontrol diri dominan mempengaruhi prokrastinasi kerja pada pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir
5. Penelitian yang dilakukan oleh Rojil Gufron dengan judul *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang*, dengan metode penelitian Kuantitatif dan hasil penelitiannya adalah sebagian besar Siswa IPA MAN Malang melakukan prokrastinasi akademik, kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa, kesimpulan dari penelitian ini semakin

tinggi Kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

C. Kerangka Berpikir



KETERANGAN

Variabel x = kontrol diri

Variabel y = Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan kerangka berpikir diatas dilihat dari segi aspek kontrol diri dan ciri-ciri prokrastinasi akademik diketahui bahwa prokrastinasi kontrol diri dan Prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori, berbagai hasil penelitian yang relevan di atas, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

$H_0 : r_{xy} \leq 0$ Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Pariangan.

$H_1 : r_{xy} > 0$ Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Pariangan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini termasuk kedalam “penelitian korelasional (studi hubungan) yaitu suatu penelitian yang bertujuan mencari hubungan antara dua hal, dua variabel atau lebih” (Sukardi, 2007: 166). Penelitian ini terdiri dari dua variabel independen yaitu kontrol diri siswa dan satu variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik (penundaan tugas akademik).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pariangan, Kecamatan Pariangan, Kabupaten Tanah Datar. Waktu penelitian yaitu pada 11 Februari 2018

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Adapun objek dari hubungan kontrol diri dan prokarastinasi akademik yang diambil adalah siswa SMAN 1 Pariangan, dimana dalam hal ini menentukan populasinya terlebih dahulu.

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” (Sugiyono, 2007: 117). Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SMA N 1 Pariangan.

Tabel 3.1. Daftar Populasi SMA N 1 Pariangan

No	Tingkatan	Jumlah
1.	Kelas X	235
2.	Kelas XI	211
3	Kelas XII	208
Total		659

(Sumber: Guru SMA N 1 Pariangan)

2. Sampel

Berdasarkan populasi diatas dapat ditentukan perwakilan dari anggota dalam objek penelitian di SMAN 1 Pariangan, dimana “sampel merupakan sebagian objek yang benar-benar diteliti” (Amirul Hadi dan Hariano, 1998: 50). Dalam menentukan sampel dari populasi di atas, teknik sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. “Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota/struktur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional” (Sugiyono, 2013 : 82). Alasan kenapa peneliti mengambil teknik sampel ini adalah karena populasi yang diteliti terdiri dari kelas X, kelas XI, dan kelas XII yang berstrata atau bertingkat berdasarkan tingkatan kelasnya.

“Penentuan jumlah sampel dari populasi penelitian, peneliti menggunakan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael untuk menentukan jumlah sampelnya. Berdasarkan tabel tersebut dengan tingkat kesalahan 5% dan jumlah populasi sebesar 659, maka didapatkan sampel penelitian sebesar 233 orang” (Sugiyono, 2013 : 87). Karena populasi yang diteliti berstrata, maka sampelnya juga berstrata. Stratanya ditentukan menurut tingkatan kelas siswa. Berikut ini akan dilakukan perhitungan untuk menentukan jumlah sampel penelitian berstrata pada SMA Negeri 1 Pariangan:

Tabel 3.2 Hasil Perhitungan Sampel Penelitian di SMA Negeri 1 Pariangan

Tingkatan	Perhitungan	Hasil
Kelas X	$235/659 \times 233 = 83,88$	84
Kelas XI	$211/659 \times 233 = 74,56$	75
Kelas XII	$208/659 \times 233 = 73,63$	74
Total		233

D. Variabel Penelitian

Variabel yang dapat ditentukan dalam penelitian ini, Istilah variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N Kerlinger dalam Arikunto (2010 :159) menyebutkan bahwa

“variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, dan insaf dalam konsep kesadaran”. Selain itu Hadi juga mengungkapkan dalam Arikunto (2010 : 159) bahwa “variabel adalah gejala yang bervariasi”. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Berkaitan dengan penelitian ini variabel-variabel yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan variabel “x” (Martono, 2011 :57). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas Kontrol diri (*self control*) siswa SMA Negeri 1 Pariangan.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif adalah sebagai variabel yang dijelaskan dalam fokus atau topik penelitian. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan variabel “y” (Martono, 2011 :57). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Prokratinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Pariangan.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala seperti yang telah dikemukakan pengertiannya di atas merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Orang yang diharapkan memberikan respon ini

disebut responden” (Arikunto, 2009 : 102-103). Adapun langkah-langkah dalam pengembangan skala adalah sebagai berikut:

a. Membuat Kisi-kisi Skala

Untuk dapat dilakukan pengukuran, seluruh variabel penelitian harus dijabarkan ke dalam beberapa indikator. Maka peneliti membuat indikator tersebut sebagai tolok ukur untuk menyusun instrumen penelitian. Peneliti menyusun dan mengembangkan pernyataan instrumen penelitian berdasarkan penjabaran kajian teori tentang kontrol diri (*self control*) dan prokratinasi akademik siswa serta kesimpulan definisi operasional variabel ke dalam indikator-indikator. Untuk mempermudah, maka peneliti menyusun sebuah matrik pengembangan instrumen. Adapun matrik pengembangan instrumen dari variabel penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3. Kisi-kisi Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif
Kontrol diri (<i>self control</i>)	<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengendalikan situasi	1, 2	3, 4
		Kemampuan mengatur situasi yang tidak dikehendaki	5, 6	7, 8
	<i>Cognitive Control</i>	Memperoleh informasi mengenai situasi yang tidak menyenangkan	9, 10	11, 12
		Melakukan penilaian dan menafsirkan situasi yang memperhatikan segi positif yang subjektif	13, 14	15, 16
	<i>Decisional Control</i>	Pemilihan tindakan berdasarkan pada situasi yang diyakini	17, 18	19, 20

(Ghufro dan Risnawita, 2010 : 29-31)

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Prokratinasi Akademik

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif
astin asi akad	Menunda memulai	Penundaan dalam memulai mengerjakan	1, 2	3, 4

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif
	atau mengakhiri tugas akademik	tugas		
		Penundaan dalam menyelesaikan mengerjakan tugas secara tuntas.	5, 6	7, 8
	Lamban dalam mengerjakan tugas akademik	Membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas	9	10
		Tidak memperhitungkan waktu untuk menyelesaikan tugas	11	12
	Lebih banyak berencana daripada kerja dalam menyelesaikan tugas	Ketidaksesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan dengan tindakan untuk mengerjakan.	13	14
		Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (batas waktu).	15	16
	Cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.	17	18
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain.	19	20

(Ghufron dan Risnawita, 2010 : 158-159)

Jawaban pada setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain seperti terlihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.5. Alternatif Jawaban dan Skor Skala

No	Jawaban/persetujuan	Skor untuk setiap pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak setuju	2	3

4	Sangat tidak setuju	1	4
---	---------------------	---	---

(Sinambela, 2014 : 144-145).

b. Uji Validitas Instrumen Penelitian

Sugiyono (2007 : 173) mengatakan validitas instrumen adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan instrumen yang valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan menggunakan instrumen yang valid, diharapkan kesimpulan dan hasil yang didapatkan dari penelitian menggambarkan keadaan yang sebenarnya.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan beberapa uji validitas yaitu:

1) Validitas Muka

Validitas muka merupakan validitas yang menunjukkan apakah alat pengukur/instrument penelitian dari segi rupanya tampak mengukur apa yang ingin diukur, validitas ini lebih mengacu pada penampilan bentuk instrumen. Dalam penelitian ini skala kontrol diri (*self control*) dan prokratinasi akademik. Siswa yang telah disusun akan diperiksa tampilan dari skala tersebut oleh validator (Siregar, 2011 : 162). Validasi dilakukan terlebih dahulu oleh seorang dosen yaitu Dr. Irman, S.Ag.,M.Pd dengan memberi lembar validasi terhadap item pernyataan.

2) Validitas Konstruk

Validitas konstruk adalah konsep yang terdapat diobservasi (*observable*) dan dapat diukur (*measurable*). Validitas konstruk sering juga disebut validitas logis (*logical validity*). Validitas konstruk berkenaan dengan pertanyaan hingga mana suatu tes betul-betul dapat mengobservasi dan mengukur fungsi psikologis yang merupakan deskripsi perilaku peserta didik yang akan diukur oleh tes tersebut. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat para ahli. Dalam hal ini setelah instrumen

dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Mungkin para ahli akan memberi keputusan, instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total (Sugiyono, 2007 : 177).

3) Validitas kriteria

Validitas kriteria merupakan tingkat kesesuaian antara ukuran satu alat dengan satu atau lebih kriteria/referensi eksternal lainnya, biasanya diukur menggunakan korelasi (Sekaran, 2006: 45)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena teknik ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan, kenyataan-kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya. Ada beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, diantaranya adalah dengan skala, observasi, wawancara, tes, dan analisis dokumen (Widoyoko, 2014 : 33). Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penghitungan skor dengan instrument skala yang berisi item pernyataan.

Kuesioner atau skala merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2007 : 199). Jenis skala atau kuesioner yang peneliti gunakan adalah skala tertutup. Dalam hal ini, peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada responden, dan responden hanya memilih satu atau lebih kemungkinan-

kemungkinan jawaban yang telah di sediakan jadi, cara menjawab sudah diarahkan dan kemungkinan jawabannya juga sudah ditetapkan (Darmawan, 2013 : 159-160). Skala yang penulis susun berupa pernyataan yang berkaitan dengan kontrol diri siswa (*self control*) dan prokratinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Pariangan.

Peneliti juga menggunakan dokumentasi , dokumentasi ini artinya barang-barang tertentu seperti majalah, dokumen dan peralatan untuk memperoleh data, seperti kamera untuk mengambil gambar

G. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Setelah peneliti melaksanakan penelitian hasil instrumen dilakukan penskoran dan hasil penskoran dikelompokkan. Adapun langkah dalam pengelompokkan data tersebut adalah sebagai berikut:

1) Menentukan Kelas Interval

Untuk menentukan kelas interval digunakan rumus *Sturges Rule* seperti berikut:

$$k = 1 + 3,3\log_n$$

(Sugiyono, 2013 : 35)

Keterangan:

K : jumlah kelas data

N : jumlah data sampel

Log : logaritma

2) Menghitung Rentang Kelas (*range*)

Untuk menghitung rentang kelas data digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rentang (R)} = \text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah} + 1$$

3) Menentukan Panjang Kelas

Untuk menentukan panjang kelas digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Panjang kelas (p)} = \frac{\text{rentang kelas}}{\text{jumlah kelas interval}}$$

- 4) Menginterpretasikan hasil persentase jawaban responden

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden (Sudijono, 2000: 40)

Selanjutnya diinterpretasikan kepada tabel 3.5 Interpretasi skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Adapun interpretasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- 5) Membuat Histogram

Histogram dibuat berdasarkan data frekuensi yang telah ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi

2. Uji Hipotesis

Pengujian terhadap hipotesis yang digunakan dengan menggunakan rumus analisis korelasi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan data kontrol diri (*self control*) dan prokratinasi akademik siswa. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Mencari koefisien korelasi antara X dengan Y dengan menggunakan rumus Korelasi *Product Moment*.**

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

(Riduwan, 2010 : 136)

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi x dan y
 $\sum xy$: Jumlah produk antara variabel x dan y
 $\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor variabel x
 $\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor variabel y
 N : Jumlah responden

Mengidentifikasi tinggi rendahnya korelasi, maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini tentang interpretasi koefisien korelasi berikut ini:

Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi

Koefisien korelasi	Kriteria
0,80-1,000	Sangat tinggi
0,60-0,799	Tinggi
0,40-0,599	Cukup
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat rendah

(Riduwan, 2010: 136)

b. Mencari Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi adalah tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

(Riduwan, 2010: 136)

Keterangan:

- KP : Nilai koefisien determinasi
 R : Nilai koefisien korelasi

Selanjutnya mencari taraf signifikansi dengan membandingkan nilai korelasi dua variable r_{xy} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5%

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Data Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Secara Deskriptif

Dalam penelitian korelasional ini, peneliti menelaah tentang hubungan antara dua variabel yang skor-skor data pengamatannya berbentuk numerik, karena variabel mempunyai hubungan terhadap variabel lain. Dalam penelitian ini kontrol diri sebagai variabel bebas (X), dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y).

a. Deskripsi Data Kontrol Diri

Untuk memperoleh data hasil konsep diri siswa dilakukan dengan pemberian skala kontrol diri kepada seluruh siswa di SMAN 1 Pariangan sebanyak 233 orang siswa. Peneliti menyusun instrumen konsep diri sebanyak 20 butir pernyataan. Setelah dilakukan validasi instrumen oleh validator, dari 20 butir pernyataan, semua pernyataan valid. Untuk skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada **lampiran 2**.

Data hasil kontrol diri siswa terhadap prokrastinasi akademik dapat dilihat pada **Lampiran 5**.

Berdasarkan data hasil skala kontrol diri siswa terhadap prokrastinasi akademik diperoleh skor tertinggi 75, skor terendah 37 dan rata-rata 61.02.

Dimana untuk mencari total range dapat menggunakan rumus berikut

$$R=H-L+1$$

Dimana : R=Total Range

H= Nilai Tertinggi

L=Nilai Terendah

Dari data hasil skala kontrol diri, maka total range sebagai berikut:

$$\begin{aligned} R &= H-L+1 \\ &= 75-37+1 \\ &= \mathbf{39} \end{aligned}$$

Selanjutnya dicari interval dengan rumus:

$$i = R/K$$

Dimana : i = Nilai Interval

$$R = \text{Range}$$

$$K = \text{Jumlah kelas yang dikehendaki}$$

Maka diperoleh interval sebagai berikut:

$$i = R/K$$

$$i = 39/3$$

$$i = \mathbf{13}$$

Sehingga dapat diperoleh rentang (jangkauan) data sebesar 39 dan nilai interval sebesar 13. Kemudian dicari persentase tentang kontrol diri. Hal ini menggunakan rumus persentase, sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

- 1) Untuk kategori tinggi tentang kontrol diri, ada 96 responden:

$$\begin{aligned} P &= \frac{96}{233} \times 100\% \\ &= 41.2\% \end{aligned}$$

Persentase dengan kategori tinggi sebesar 41%, artinya sebanyak 96 orang dari 233 sampel memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.

- 2) Untuk kategori sedang tentang kontrol diri, ada 127 responden:

$$\begin{aligned} P &= \frac{127}{233} \times 100\% \\ &= 54.5\% \end{aligned}$$

Berdasarkan data dapat diketahui persentase kontrol diri dengan kategori sedang 54%, artinya sebanyak 127 orang dari 233 sampel memiliki tingkat kontrol diri yang sedang.

- 3) Untuk kategori rendah tentang kontrol diri, ada 10 responden:

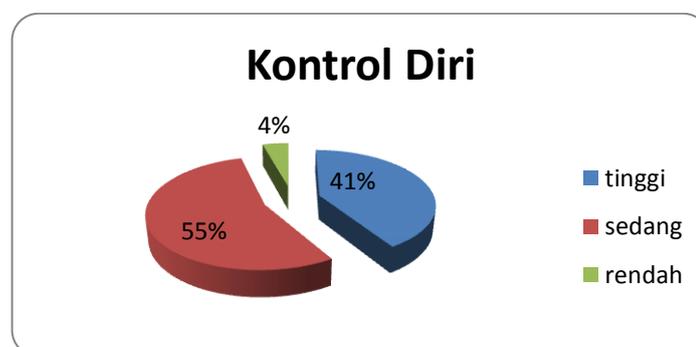
$$P = \frac{10}{233} \times 100\% \\ = 4.3\%$$

Persentase dengan kategori tinggi sebesar 4.3%, artinya sebanyak 10 orang dari 233 sampel memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Untuk perhitungan statistik tabel distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.1 Daftar Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

No	Kriteria	Interval	f	Persentase
1	Tinggi	63-75	96	41.2%
2	Sedang	50-62	127	54.5%
3	Rendah	37-49	10	4.3%
Total			233	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat terlihat bahwa 4.3% siswa memiliki kontrol diri rendah, 54.5% memiliki kontrol diri sedang, 41.2% memiliki kontrol diri tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Frekuensi Kontrol Diri

Data di atas menunjukkan bahwa kontrol diri siswa SMA N 1 Pariangan dengan rata-rata 61.02 tergolong pada kriteria **sedang**. jika jumlah keseluruhan dari skor skala kontrol diri dijumlahkan dan dibagi sebanyak anggota sampel maka didapatkan hasil 61.02, jadi rata-rata dari skala kontrol diri secara keseluruhan 61.02, apabila dibandingkan dengan diagram diatas maka rata-rata skala kontrol diri tergolong pada kriteria **sedang**. Indikator dari skala kontrol diri siswa ada tiga yaitu (Kemampuan mengontrol perilaku) *behavioral control*, (Kemampuan mengontrol stimulus) *cognitive control* dan (Kemampuan mengambil keputusan) *Decisional control*, persentase kontrol diri siswa berdasarkan indikator dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.2 Persentase Skala Indikator Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Persentase (%) sub indikator	Persentase (%) indikator
Kontrol diri (<i>self control</i>)	<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengendalikan situasi	77.7%	74.45%
		Kemampuan mengatur situasi yang tidak dikehendaki	71.22	
	<i>Cognitive Control</i>	Memperoleh informasi mengenai situasi yang tidak menyenangkan	71.6%	72%
		Melakukan penilaian dan menafsirkan situasi yang memperhatikan segi positif yang subjektif	72.35 %	
	<i>Decisional Control</i>	Pemilihan tindakan berdasarkan pada situasi yang diyakini	81.7%	81.7%

Berdasarkan indikator dapat diketahui kontrol diri terdapat tingkat persentase kontrol diri yang berbeda-beda, indikator dari kontrol diri terdiri dari sub indikator, dimana kontrol diri memiliki

tiga indikator yaitu *Behavioral Control* dengan persentase 74.45%, *Cognitive Control* dengan persentase 72% , dan *Decisional Control* dengan persentase 81.7%. Indikator *Behavioral Control* terdiri dari dua sub indikator yaitu kemampuan mengendalikan situasi dengan persentase 77.7% dan Kemampuan mengatur situasi yang tidak dikehendaki dengan persentase 71.22%. Indikator *Cognitive Control* terdiri dari dua subindikator yaitu memperoleh informasi mengenai situasi yang tidak menyenangkan dengan persentase 71.6% dan melakukan penilaian dan menafsirkan situasi yang memperhatikan segi positif yang subjektif dengan persentase 72.35%. Berdasarkan hasil persentase indikator *behavioral control* dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator *behavioral control* adalah 74.45%, berdasarkan tabel interpretasi kontrol diri siswa SMA N 1 pariangan tingkat indikator *behavioral control* dikatakan dalam kategori **baik**. Hasil persentase indikator *cognitive control* dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator *cognitive control* adalah 72 %, tingkat indikator *cognitie control* dikatakan dalam kategori baik. Hasil persentase indikator *decisional control* dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator *decisional control* adalah 81.7% %, tingkat indikator *decisional control* dikatakan dalam kategori baik.

b. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik

Untuk memperoleh data hasil prokrastinasi akademik siswa dilakukan dengan pemberian skala prokrastinasi akademik kepada siswa SMA N 1 Pariangan sebanyak 233 orang siswa. Peneliti menyusun instrumen prokrastinasi sebanyak 20 butir pernyataan. Setelah dilakukan validasi instrumen oleh validator, dari 20 butir pernyataan, semua pernyataan valid. Untuk skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada

hasil skala prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Pariangan pada **Lampiran 6.**

Berdasarkan data hasil prokrastinasi akademik siswa diperoleh skor tertinggi 76, skor terendah 43 dan rata-rata 57.9. untuk mencari total range digunakan rumus sebagai berikut:

$$R=H-L+1$$

Dimana : R=Total Range

H= Nilai Tertinggi

L=Nilai Terendah

Dari data hasil skala prokrastinasi akademik, maka total range sebagai berikut:

$$\begin{aligned} R &= H - L + 1 \\ &= 76 - 43 + 1 \\ &= \mathbf{34} \end{aligned}$$

Selanjutnya dicari interval dengan rumus:

$$i=R/K$$

Dimana : i= Nilai Interval

R=Range

K=Jumlah kelas yang dikehendaki

Maka diperoleh interval sebagai berikut:

$$\begin{aligned} i &= R/K \\ i &= 34/3 \\ i &= 11.33 \text{ dibulatkan } \mathbf{11} \end{aligned}$$

Dapat diperoleh rentang (jangkauan) data sebesar 34 dan nilai interval sebesar 11. Kemudian dicari persentase tentang prokrastinasi akademik. Hal ini menggunakan rumus persentase, sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

- 1) Untuk kategori tinggi tentang prokrastinasi akademik, ada 41 responden:

$$P = \frac{41}{233} \times 100\% \\ = 17.6\%$$

Persentase dengan kategori tinggi sebesar 17.6%, artinya sebanyak 41 orang dari 233 sampel memiliki tingkat Prokrastinasi akademik yang tinggi.

- 2) Untuk kategori sedang tentang prokrastinasi akademik, ada 132 responden:

$$P = \frac{132}{233} \times 100\% \\ = 56.6\%$$

Berdasarkan data dapat diketahui persentase prokrastinasi akademik dengan kategori sedang 56.6%, artinya sebanyak 132 orang dari 233 sampel memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang.

- 3) Untuk kategori rendah tentang prokrastinasi akademik, ada 60 responden:

$$P = \frac{60}{233} \times 100\% \\ = 25.8\%$$

Berdasarkan data dapat diketahui persentase prokrastinasi akademik dengan kategori sedang 25.8%, artinya sebanyak 60 orang dari 233 sampel memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Untuk perhitungan statistik tabel distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademi

	Kriteria	Interval	F	Persentase
1	Tinggi	65-76	41	17.6%
2	Sedang	54-64	132	56.6%
3	Rendah	43-53	60	25.8%
Total			233	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat terlihat bahwa 25.8% siswa memiliki prokrastinasi akademik rendah, 56.6% memiliki prokrastinasi akademik sedang, 17.6% memiliki prokrastinasi akademik tinggi,. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 2. Frekuensi Prokrastinasi Akademik

Data di atas menunjukkan bahwa Prokrastinasi Akademik siswa SMA N 1 Pariangan dengan rata-rata 57.9 tergolong pada kriteria sedang, artinya jika jumlah keseluruhan dari skor skala prokrastinasi akademik dijumlahkan dan dibagi sebanyak anggota sampel maka didapatkan hasil 57.9, jadi rata-rata dari skala prokrastinasi secara keseluruhan 57.9, apabila dibandingkan dengan diagram diatas maka rata-rata skala prokrastinasi akademik tergolong pada kriteria **sedang**. Indikator dari skala prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan ada empat yaitu menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik, lamban dalam mengerjakan tugas akademik, lebih banyak berencana dari pada kerja dalam menyelesaikan tugas, dan cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas. Persentase indikator prokrastinasi akademik dapat diliha sebagai berikut.

Tabel 4.4 Persentase indikator prokrastinasi akademik

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Persentase (%) sub indikator	Persentase (%) indikator
Prokrastinasi akademik	Menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik	Penundaan dalam memulai mengerjakan tugas	63.4%	70.2%
		Penundaan dalam menyelesaikan mengerjakan tugas secara tuntas.	75.25 %	
	Lamban dalam mengerjakan tugas akademik	Membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas	62.33 %	67.94%
		Tidak memperhitungkan waktu untuk menyelesaikan tugas	73.5%	
	Lebih banyak berencana daripada kerja dalam menyelesaikan tugas	Ketidaksesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan dengan tindakan untuk mengerjakan.	69.15 %	73.51%
		Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (batas waktu).	77.9%	
	Cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.	76.6%	75.33%
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain.	74.1%	

Berdasarkan persentase indikator skala dapat diketahui bahwa kontrol diri memiliki empat indikator yang memiliki persentase berbeda yaitu menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik (70.2%), Lamban dalam mengerjakan tugas akademik (67.94%), Lebih banyak berencana daripada kerja dalam menyelesaikan tugas

(73.51%) dan Cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas (75.33%), selain itu bagian indikator dari kontrol diri tersusun atas sub-indikator, pertama pada indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik terdiri dari dua sub-indikator yaitu penundaan dalam memulai mengerjakan tugas dengan persentase 63.4% dan Penundaan dalam menyelesaikan mengerjakan tugas secara tuntas dengan persentase 75.25%, indikator kedua yaitu lamban dalam mengerjakan tugas akademik memiliki dua indikator yaitu Membutuhkan waktu lama untuk mengerjakan tugas dengan persentase 62.33% dan tidak memperhitungkan waktu untuk menyelesaikan tugas persentasenya adalah 73.5%, pada indikator ketiga yaitu Lebih banyak berencana daripada kerja dalam menyelesaikan tugas memiliki dua indikator juga yaitu ketidaksesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan dengan tindakan untuk mengerjakan dengan persentase 69.15% dan keterlambatan dalam dalam menyelesaikan tugas (batas waktu) memiliki persentase 77.9%, dan untuk indikator terakhir melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas terdiri dari dua sub-indikator melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas persentasenya 76.6% dan mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain dengan persentase 74.1%.

Berdasarkan hasil persentase indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator adalah **70.2 %**, tingkat indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dikatakan dalam kategori **baik**, dalam hal ini bukan berarti tingkat prokrastinasi akademiknya **baik** tapi baiknya kategori indikator ini berdasarkan cara mengatasi

indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan. hasil persentase indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator adalah 67.94% %, tingkat indikator lamban dalam mengerjakan tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dikatakan dalam kategori **baik**. dalam hal ini bukan berarti tingkat prokrastinasi akademiknya **baik** tapi baiknya kategori indikator ini berdasarkan cara mengatasi indikator lamban dalam mengerjakan tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan. hasil persentase indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator adalah 73.51 %, tingkat indikator lebih banyak berencana dari pada kerja dalam menyelesaikan tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dikatakan dalam kategori **baik**. Dalam hal ini bukan berarti tingkat prokrastinasi akademiknya **baik** tapi baiknya kategori indikator ini berdasarkan cara mengatasi indikator lebih banyak berencana dari pada kerja dalam menyelesaikan tugas siswa SMA N 1 Pariangan. Hasil persentase indikator menunda memulai atau mengakhiri tugas akademik siswa SMA N 1 Pariangan dapat diketahui bahwa terdapat jumlah persentase rata-rata dari indikator adalah 75.33 %, tingkat indikator cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas siswa SMA N 1 Pariangan dikatakan dalam kategori **baik**. Dalam hal ini bukan berarti tingkat prokrastinasi akademiknya **baik** tapi baiknya kategori indikator ini berdasarkan cara mengatasi indikator cenderung melakukan aktifitas yang bersifat lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas siswa SMA N 1 Pariangan.

2. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil data di analisis uji hipotesis. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri (X) dengan prokrastinasi akademik(Y). Untuk proses perhitungan menggunakan analisis statistik yaitu korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk mencari hubungan antara kontrol diri (X) dengan prokrastinasi akademik (Y). Analisis uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas uji hipotesis yaitu: hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Pariangan dapat dilihat pada **Lampiran 9**.

Data hasil skala kontrol diri pada uji korelasi ini terlebih dahulu dilakukan penjumlahan skor berdasarkan skor skala yang telah ditentukan. Setelah itu dilakukan perhitungan data untuk mengetahui besarnya indeks korelasi *Product Moment*. Untuk lebih jelas dapat diketahui:

$$\sum n = 233$$

$$\sum X = 14218$$

$$\sum Y^2 = 792210$$

$$\sum Y = 13492$$

$$\sum X^2 = 87633$$

$$\sum XY = 826744$$

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

$$r_{xy} = \frac{233(826744) - (14218)(13492)}{\sqrt{\{(233) \cdot (876336) - (14218)^2\} \cdot \{(233) \cdot (792210) - (13492)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(192631352) - (191829256)}{\sqrt{\{(204186288) - (202151528)\} \cdot \{(184584930) - (182034064)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(802096)}{\sqrt{\{2034760\} \cdot \{2550866\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(802096)}{2278244.96} = \mathbf{0.352}$$

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar **0.352**, Artinya terdapat korelasi sebesar **0.352** antara kontrol diri dengan Prokrastinasi akademik siswa di SMA N 1 Pariangan. Karena hasil dari korelasi bersifat positif (+0.352) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik **rendah**

Selanjutnya mencari besarnya sumbangan (kontribusi) variable X kontrol diri terhadap variable Y (prokrastinasi akademik) dengan perolehan **koefisien determinasi** dengan rumus berikut:

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

$$KP = (0.352)^2 \times 100\%$$

$$KP = \mathbf{12.4\%}$$

Jadi besar koefisien determinasi adalah sebesar 12.4% artinya besar sumbangan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan sebesar 12.4% dan 87.6% disebabkan oleh faktor lain.

Setelah diperoleh hasil korelasi dengan derajat kebebasan maka selanjutnya menentukan **signifikansi** antara masing-masing variable dengan taraf kebebasan 5%, untuk mencari r_{tabel} menggunakan rumus:

$$db = N - nr$$

$$db = 233 - 2$$

$$db = \mathbf{231}$$

Dengan menggunakan (db) derajat bebas sebesar **231** maka diperoleh $r_{tabel} = \mathbf{0.129}$, jika $r_{hitung} (\mathbf{0.352}) > r_{tabel} (\mathbf{0.129})$ pada **taraf signifikan 5%** maka, **H_1 diterima dan H_0 di tolak**. Artinya H_1 menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMA N 1 Pariangan. Dengan demikian dapat diketahui Semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik sebaliknya, semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula prokrastinasi akademiknya.

B. Pembahasan

1. Kontrol Diri Siswa

Berdasarkan hasil perhitungan data yang dilakukan yaitu kontrol diri siswa SMA N 1 Pariangan tergolong pada kriteria **sedang** dengan rata-rata skor 61.02, rata-rata ini di dapatkan dari jumlah keseluruhan dari skor skala kontrol diri dijumlahkan dan dibagi sebanyak anggota sampel maka didapatkan hasil 61.02, jadi rata-rata dari skala kontrol diri secara keseluruhan 61.02, apabila dibandingkan dengan tabel distribusi frekuensi kontrol diri, rata-rata skala kontrol diri tergolong pada kriteria **sedang**.

Distribusi frekuensi skala kontrol diri terdapat 41% siswa memiliki kontrol diri yang **tinggi**, 54.5% siswa memiliki kontrol diri **sedang** dan 4.3% siswa memiliki kontrol diri yang **rendah**. Dengan demikian dapat dikatakan kontrol diri seseorang baik dengan tingkatan tinggi ataupun rendah pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya internal seperti keinginan hati, pengendalian emosi dan faktor eksternal seperti pengasuhan orang tua, pengalaman perilaku, sikap saudara, status sosial dan lingkungan sekolah.

Menurut Friedman (dalam Bachri, 2010, :125) menyatakan bahwa pengasuhan orang tua berdampak pada konstruk psikologis anak. Model pengasuhan yang otoriter menyebabkan kontrol diri dan interaksi sosial rendah. Besarnya kontribusi variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa adalah **12.4%**. hal ini mengindikasikan bahwa 12.4% prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan oleh kontrol diri siswa tersebut, sedangkan 87.6% disebabkan oleh faktor lain atau variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini.

Menurut Block and Block (dalam M. Ghufro dan Rini) kontrol diri dibedakan atas tiga tingkatan yaitu: (a) *Over control*, yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus, (b) *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan

bebas tanpa perhitungan yang masak, (c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat (2010: 31).

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa tingkatan dari kontrol diri ada tiga tingkatan dimana tingkatan pertama *Over kontrol* yang artinya suatu pengendalian yang berlebihan, dimana pengendalian diri ini biasanya terjadi pada seseorang yang terlalu protektif atau menjaga dirinya dari suatu masalah sehingga dalam bertindak dan mengambil keputusan secara ragu-ragu, seseorang yang *Over kontrol* biasanya menahan diri terhadap segala sesuatu dalam hidupnya dan takut akan bertindak karena individu tersebut khawatir jika tindakan yang diambil tersebut salah.

Tingkatan kedua yaitu *Under Control* artinya kurangnya pengendalian diri, seseorang yang kurang pengendalian diri ini biasanya sangat ceroboh dan terburu-buru tanpa memikirkan sebab-akibat terhadap suatu tindakan yang akan diambilnya, kebanyakan orang yang *Under Control* ini seringkali mengambil suatu tindakan yang salah dalam kesehariannya.

Dan tingkatan terakhir adalah *Appropriate control* yang artinya kontrol yang tepat, dimana seseorang yang memiliki kontrol ini dapat bertindak sesuai dari situasi dan kondisi yang ada, individu tersebut tahu kapan dia harus bertindak dan kapan dia harus menahan dirinya sehingga individu tersebut akan mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan tempat tinggalnya.

Menurut M. Ghufro dan Risnawati “secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)” (2010: 31).

1) Faktor internal

Segala sesuatu yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri berupa pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi di dalam diri seseorang tersebut ke saluran ekspresi yang

bermanfaat dan dapat diterima orang banyak, dalam hal ini pengendalian diri terbentuk dari fitrah dari kecil dan faktor kebiasaan.

2) Faktor eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari lingkungan, baik berupa lingkungan terdekat dari individu berupa keluarga maupun lingkungan sosial yaitu teman bermain dan masyarakat. Peran orang tua sangat berperan penting dalam pendidikan seorang anak, dimana karakter seorang anak dapat dibentuk dari kecil seperti kebiasaan beribadah, bertindak, berfikir, dan cara berkomunikasi yang baik, sehingga anak mampu menjadi pribadi yang baik karena didikan dari keluarga seperti pengajaran secara lisan dan kebiasaan. Faktor lingkungan bermain juga mempengaruhi kontrol diri seseorang karena dengan cara berteman dan berinteraksi dengan lingkungan membuat seseorang cenderung mencontoh atau mengikuti cara teman bermainnya, dalam hal ini seseorang belajar atau melihat dari pengalaman hidupnya.

Pemilihan item pernyataan dari skala kontrol diri diambil dari kutipan aspek kontrol diri menurut M Nur Ghufro dan Rini Risnawita sebagai berikut: Ada beberapa aspek-aspek atau indikator dalam kontrol diri seperti *Behavioral control* (Kemampuan mengontrol perilaku), *Cognitive Control* (Kemampuan mengontrol stimulus), *Decisional Control* (Kemampuan mengambil keputusan) (2010: 31).

Dari kutipan dapat dijelaskan bahwa ada tiga indikator penyusun prokrastinasi akademik, dimana tiap indikator diuraikan lagi menjadi sub indikator seperti indikator pertama yaitu *Behavioral control* (Kemampuan mengontrol perilaku) terdiri atas dua sub indikator yaitu kemampuan mengendalikan situasi dan kemampuan mengatur situasi yang tidak dikehendaki. kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated*

administration) adalah suatu tindakan yang mampu mengendalikan waktu pelaksanaan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, dalam hal ini tidak terjadi kesalahpahaman terhadap peristiwa dan waktu pelaksanaannya. Sedangkan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan suatu kondisi seseorang mampu mengatur stimulus yang berupa rangsangan-rangsangan. Stimulus yang sampai baik berupa rangsangan positif maupun negatif, sehingga orang tersebut dapat membedakan hal yang baik atau buruk untuk dilakukan.

Kemampuan mengendalikan situasi ini merupakan dimana seseorang mampu untuk menghadapi situasi dalam kondisi apa pun saat itu juga tanpa rasa takut dan khawatir seperti kuis harian, dan ulangan mendadak, sub-indikator kedua adalah kemampuan mengatur situasi yang tidak dikehendaki, dimana hal ini seseorang mampu untuk melewati setiap kondisi yang ada dan mampu berusaha untuk lebih baik lagi seperti menghadapi situasi saat penerimaan hasil ujian yang jelek dengan hasil pencapaian yang kurang memuaskan tersebut berusaha untuk belajar lebih giat lagi supaya hal itu tidak terulang lagi. Indikator kedua dari prokrastinasi adalah *Cognitive Control* (Kemampuan mengontrol stimulus), terdiri atas dua sub indikator yaitu memperoleh informasi mengenai situasi yang tidak menyenangkan dan melakukan penilaian dan menafsirkan situasi yang memperhatikan segi positif yang subjektif. Sedangkan indikator ketiga adalah *Decisional Control* (Kemampuan mengambil keputusan) terdiri dari satu sub indikator yaitu Pemilihan tindakan berdasarkan pada situasi yang diyakini.

Menurut Goleman (dalam Mustaqim) Pengaturan diri meliputi (a) Mengendalikan diri yaitu mengelola emosi dan desakan hati yang merusak, (b) Sifat dapat dipercaya (*trustworthiness*) memelihara norma kejujuran dan integritas, (c) Kehati-hatian (*consciousness*) bertanggung jawab atas kinerja pribadi, (d) adaptabilitas (*adaptability*) keluwesan dalam menghadapi perubahan, (e) inovasi (*innovation*)

mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru (2008:155).

Berdasarkan kutipan dapat diketahui bahwa kontrol diri meliputi pengendalian emosi dalam situasi apapun, pengendalian diri terhadap komitmen yang dipegang/ kepercayaan, pengendalian diri terhadap konsekuensi yang akan diterima atau tanggungjawab dan pengendalian diri terhadap penerimaan gagasan atau masukan dari orang lain. kontrol diri ini terdapat pengendalian diri yang berupa (a) mengelola emosi dan desakan hati yang merusak, maksudnya seseorang yang mampu mengendalikan diri dengan baik biasanya segala dorongan yang buruk dari hatinya akan dapat diatasi dengan baik walaupun dalam kondisi emosi yang bergejolak dan mampu menempatkan diri dalam suatu kondisi, (b) Sifat dapat dipercaya (*trustworthines*) memelihara norma kejujuran dan integritas, seseorang yang memiliki kontrol diri mampu menjaga komitmen yang dipegang sehingga apapun pengaruh dari luar individu akan selalu memegang teguh janji yang telah dibuatnya, baik itu komitmen diri sendiri maupun perjanjian dengan orang lain, (c) Kehati-hatian (*counciousness*) bertanggung jawab atas kinerja pribadi, seseorang yang selalu bertindak dengan penuh kesungguhan sehingga apapun beban yang diberikan kepadanya akan dikerjakan dengan baik, (d) adaptabilitas (*adaptability*) keluwesan dalam menghadapi perubahan, individu yang memiliki sifat ini biasanya mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan lingkungan yang ada seperti menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang baru ditempati, (e) inovasi (*innovation*) mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru, seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan bersikap fleksibel dan terbuka sehingga wawasan yang dimiliki luas karena informasi-informasi baru yang diperolehnya dari lingkungan, sehingga seseorang yang bersifat demikian sangat *update* terhadap perubahan IPTEK.

Oleh karena itu kontrol diri sangat penting dalam diri seorang siswa dimana usaha untuk meningkatkan kontrol diri Menurut

Wandersman (dalam Syamsul Bachri Thalib, 2010: 112) menyatakan bahwa, ada tiga strategi yang digunakan untuk mengembangkan kontrol diri diantaranya adalah:

- 1) Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsive atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. pada prinsipnya arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai pusat/sentral pengembangan.
- 2) Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- 3) Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan.

Berdasarkan uraian dapat diketahui bahwa terdapat beberapa strategi untuk mengontrol diri siswa sehingga dengan mengaplikasikan strategi membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. pada prinsipnya arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai pusat/sentral pengembangan, memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan, maka akan terbentuklah suatu individu yang memiliki kontrol diri yang baik.

Menurut Achmad Juntika Orang yang dapat mengendalikan diri memiliki beberapa manfaat, (a) mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan, (b) mampu berkonsentrasi dalam bekerja, (c) mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, (d) lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan (d) pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi (2009: 72-73).

Segala sesuatu yang perbuatan dengan niat dan perbuatan yang baik akan membawa banyak manfaat pada diri seseorang individu sehingga nantinya akan membentuk pribadi yang baik dimata Allah SWT sebagai pencipta dan juga dimata sesama umat manusia, selain itu manfaat dari kontrol diri adalah tercapainya keimanan terhadap tuhan yang maha esa dengan mengamalkan amalan yang di perintahkan dan

menjauhi segala larangannya, dengan kontrol diri yang baik ini lah segala perintah Allah SWT dapat dilaksanakan dengan baik dan terbentuklah individu yang memiliki ketakwaan kepada Allah SWT.

2. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan data yang dilakukan yaitu prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan tergolong pada kriteria sedang dengan rata-rata 57.9, artinya keseluruhan dari skor skala prokrastinasi akademik dijumlahkan dan dibagi sebanyak anggota sampel maka didapatkan hasil 57.9, jadi rata-rata dari skala prokrastinasi secara keseluruhan 57.9, apabila dibandingkan dengan distribusi frekuensi prokrastinasi akademik maka rata-rata skala prokrastinasi akademik tergolong pada kriteria **sedang**.

Berdasarkan distribusi frekuensi prokrastinasi akademik 17.6% siswa memiliki prokrastinasi akademik yang **tinggi**, 56.6% siswa memiliki prokrastinasi akademik **sedang** dan 25.8% siswa memiliki prokrastinasi akademik yang **rendah**. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu fisik (lelah karena aktifitas lain), psikis (tidak mengerti dengan tugas yang diberikan, tidak menguasai materi yang diberikan, rasa malas yang timbul, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, kurang berminat dalam pelajaran tersebut) dan Lingkungan seperti pergaulan (Hana Hanifah Fauziah, 2015 : 128-129)

Burka dan Yuen (2008: 8), ciri-ciri seorang prokrastinastor antara lain : prokrastinastor lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan. Seseorang yang memiliki sikap prokrastinasi tentu saja memiliki gaya hidup yang tidak teratur dan selalu memiliki beban dalam hidupnya, berbagai permasalahan akan

timbul dalam setiap pekerjaan yang di kerjakannya, oleh karena itu prokrastinasi memiliki ciri-ciri tertentu.

Penjelasan dapat dipahami bahwa hal menjadi latar belakang tindakan prokrastinasi ini sangat banyak. Dimana kemampuan siswa/i yang tidak dapat mengatur waktu, merasa sibuk dan keras kepala terhadap satu tugas yang diberikan sudah pasti akan menimbulkan prokrastinasi, sehingga mengganggu kegiatan lain lebih penting dilakukan dari pada tugas yang di berikan. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003 :28) menyatakan faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah

1) Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yaitu:

- a) Kondisi kodrat yang terdiri atas jenis kelamin, umur, dan urutan kelahiran.
- b) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan
- c) Kondisi Psikologis, dimana seseorang yang memiliki sikap perfeksionis dalam penyelesaian tugas berperilaku prokrastinasi lebih tinggi karena cemas akan tugas yang dibuat tidak maksimal, selain itu motivasi dalam penyelesaian tugas juga berpengaruh. Menurut Ghufron (2003 : 28-29) Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2) Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar individu tersebut, faktor luar yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003:

30), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang dari pada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Selain itu pola asuh orang tua sangat mempengaruhi dalam hali ini dimana peran ayah dan ibu dalam mendidik dilingkungan keluarga, apakah dengan kasih sayang, perhatian bahkan sifat otoriter dalam keluarga juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Selain itu dalam pengerjaan tugas kepercayaan diri juga menentukan karena sesuatu tugas yang dirasakan tidak mampu dikerjakan oleh siswa/i akan berpotensi melakukan penundaan, oleh karena itu kepercayaan dan kemampuan diri ini sangatlah penting untuk menghindari sikap prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik ini memiliki beberapa dampak negatif, menurut Burka dan Yuen (2008: 165), prokrastinasi menyebabkan dua hal :

- 1) Prokrastinasi menyebabkan beberapa masalah internal (dalam diri prokrastinator itu sendiri) seperti perasaan menyesal, bersalah dan malu terhadap hasil yang didapatkan
- 2) Prokrastinasi menyebabkan masalah ekstenal yaitu menunda suatu pekerjaan seperti PR yang bisa dikerjakan saat itu, juga dapat membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas lainnya sehingga tugas atau PR bertumpuk.

Menurut M. Nur Ghufron dan Rini “ada beberapa teori tentang perkembangan prokrastinasi akademik yaitu psikodinamik, behavioristik, kognitif dan behavioral-kognitif” (2010: 160).

1) Psikodinamik

Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri.

Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego dan harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas sekolah. Seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik (M. Nur Ghufron dan Rini, 2010: 161)

2) Behavioristik

Menurut M. Ghufron dan Rini seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi dari pada bermain *video game*. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama dari pada tugas yang tidak ditunda. Oleh karena itu *punishment* yang akan dihadapi kurang kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka cenderung untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar dari pada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. dikarenakan resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah dari pada belajar untuk ujian (2010: 162)

Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan bahwa teori behavioral merupakan teori dimana seseorang lebih memenangkan dan mementingkan hasrat pribadinya dari pada mengerjakan sesuatu yang diperintahkan kepadanya, sehingga peserta didik ini cenderung bersikap semaunya dan tidak suka di atur. Sikap yang

memenangkan diri ini tentu saja akan berujung kepada prokrstinasi akademik, karena dengan melakukan hal-hal yang di suka oleh seorang peserta didik tentu saja akan menunda segala aktifitas yang dibebankan kepadanya.

3) Kognitif dan behavioral-kognitif

Berdasarkan aliran Kognitif dan Behavioral-Kognitif ini seseorang yang melakukan prokrstinasi akademik biasanya memiliki kecenderungan tidak percaya diri terhadap karya sendiri atau tidak bisa menerima hasil dari karyanya sendiri seandainya hasil yang didapatkan kegagalan. Menurut M. ghufron dan Rini seseorang yang prokrstinasi akademik ini sangat takut akan kegagalan hal ini lebih dikenal dengan istilah *fear of the failure* :

Fear of the failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai (M. Nur Ghufron dan Rini, 2010: 163).

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwasanya seorang yang prokrstinasi akademik tidak berani untuk berkarya, tidak percaya diri dan cenderung menyimpan bakat dan keahliannya. Tidak percaya dirinya seseorang tersebut muncul karena merasa takut jika karya yang dibuat salah dan tidak dihargai orang lain. Ketakutan ini tentu saja sangat merugikan bagi seseorang tersebut terutama bagi pelajar. Peserta didik yang dimikian ini akan sulit berkembang dan pengetahuanya secara spontan tidak akan bertambah.

Dengan demikian prokrstinasi memiliki dampak yang buruk bagi individu yang melakukannya, khususnya siswa/i dalam jenjang pendidikan. Siswa/i yang melakukan tindakan prokrstinasi akademik

secara terus menerus akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena banyaknya tugas yang bertumpuk membuat siswa tersebut semakin terbebani sehingga siswa/i bisa mengalami depresi karena terlampaui banyak masalah yang ditanggung.

3. Hubungan Kontrol Diri Siswa dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil perhitungan data menggunakan korelasi *Product Moment* didapatkan hubungan yang signifikan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan dimana korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar **0,352**, karena hasilnya positif berarti dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan. Berdasarkan penarikan hipotesis didapatkan $H_1 : r_{xy} \geq 0$ atau $0.352 \geq 0$ oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan, hal ini memiliki perbedaan hasil peneliti dengan hasil penelitian dari Indri Muji yang menunjukkan:

Hubungan negatif yang signifikan, dapat dilihat besarnya $r_{xy} = -0.315$ sedangkan $r_{tabel} = 0.279$ dan $r_{xy} < 0$, maka dapat ditarik H_a diterima dan H_0 ditolak, kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, hasil perhitungan menunjukkan 9,9% prokrastinasi dipengaruhi oleh kontrol diri sedangkan 90,1% lagi dipengaruhi oleh faktor lain selain kontrol diri seperti kurangnya fasilitas belajar, kondisi keluarga dan hubungan baik antar guru dan siswa” (2015 : 8)

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa di SMA N 1 Pariangan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri siswa dengan prokrastinasi akademik sebesar **0.352**, namun memiliki nilai yang positif sehingga membedakan penelitian ini dengan lainnya, selanjutnya untuk lebih membuktikan signifikansi menggunakan uji t dimana langsung melihat tabel t dengan menggunakan taraf kebebasan 5%, dimana $r_{tabel} = 0.129$, oleh karena itu dapat diketahui bahwa

0.352 > 0.129, dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya H_1 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri siswa dengan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Pariangan.

Jurnal Penelitian prokrastinasi akademik dan *self-control* yang dilakukan oleh Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto yang berjudul *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, penelitian ini ingin menguji kesesuaian TMT (Teori Motivasi Temporal) dalam menjelaskan pola hubungan mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, metode yang digunakan kuantitatif korelasional, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = 0,504$), jadi Kerangka Teoritik TMT yang terwujud dalam tiga elemen memiliki keterkaitan empiris dengan kedua variabel utama, *self-control* dan prokrastinasi.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rojil Gufron dengan judul *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang*, dengan metode penelitian Kuantitatif dan hasil penelitiannya adalah sebagian besar Siswa IPA MAN Malang melakukan prokrastinasi akademik, kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa, kesimpulan dari penelitian ini semakin tinggi Kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengendalikan semua aktifitas pada dirinya termasuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri, dalam hal ini dinamakan kontrol diri, setiap orang memiliki kontrol diri yang berbeda-beda tingkatannya, ada yang rendah, sedang dan tinggi, hal ini tergantung seberapa kemampuannya dalam mengontrol diri dan menimbang seberapa bisanya dia dalam memilih tindakan sesuai dengan konsekuensi yang diterimanya,

sehingga dia mampu meminimalisasi akibat yang tidak diinginkannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasinya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Secara umum setiap individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memanfaatkan waktunya sebaik mungkin dan mengerjakan semua hal utama yang diberikan tanpa terganggu oleh aktifitas lain sehingga dia mampu menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu sedangkan seseorang yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu untuk mengarahkan perilakunya, sehingga tidak mampu menyelesaikan masalah utama yang dia hadapi dengan alasan lebih mementingkan suatu kegiatan yang lebih menyenangkan, oleh karena itu orang tersebut telah melakukan tindakan prokrastinasi akademik.

Seorang guru khususnya dalam bidang bimbingan konseling sangat besar perannya dalam dunia pendidikan seorang siswa, karena sama halnya dokter yang menganalisis suatu penyakit dan memberikan solusi atas penyakit yang diderita si pasien, begitu juga guru BK yang menggali masalah yang dihadapi siswa/i baik masalah internal dan eksternalnya, setelah masalah itu didapat dan dianalisis, seorang guru BK memberikan semacam *treatment* atau cara lain untuk mengatasi masalah siswa tersebut, dalam hal ini tentu saja dalam peningkatan kontrol diri siswa sehingga tidak terjadi lagi prokrastinasi akademik baik di rumah maupun sekolah, selain itu guru BK/ konselor bisa membuat modul untuk pencegahan tindakan prokrastinasi akademik di sekolah, dimana modul bisa berisikan tentang kegiatan konseling teman sebaya dan lain sebagainya.

Rojil Gufron berpendapat bahwa “setiap individu dalam hal ini siswa SMA, memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri” (2010 : 4).

Berdasarkan kutipan dapat diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan prokrastinasi akademik, dimana tingkat kontrol diri seseorang mampu mengurangi tingkat prokrastinasi seseorang, selain itu menurut Green dalam M. Nur Ghufron dan Rini menyatakan berbagai hasil penelitian mengemukakan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (2010 : 165). Dengan demikian tampak jelas bahwa kontrol diri sangat berperan dalam menekan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

4. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa

Sekolah merupakan suatu lembaga yang dirancang untuk mengajarkan siswa /murid dibawah pengawasan guru, dengan memiliki sistem pembelajaran formal, oleh karena itu sekolah merupakan suatu tempat untuk untuk meningkatkan kemampuan siswa baik kemampuan intelegensi , emosional dan lainnya. Selain kemampuan intelegensi dan emosional, sekolah juga berperan dalam pengendalian kontrol diri siswa, hal ini lebih tepatnya ditangani oleh seorang guru BK, karena guru BK merupakan seseorang yang mampu untuk mengurus segala sesuatu yang berhubungan dengan kondisi psikis peserta didik, termasuk kontrol diri siswa.

Peran guru BK dalam pengendalian diri seorang siswa sangat penting, Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam pengendalian kontrol diri siswa adalah melakukan layanan konseling kelompok, konseling kelompok merupakan suatu upaya untuk memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam hal ini setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk menggali setiap masalah yang dialami individu dalam kelompok tersebut berupa ekspresi perasaan, menunjukkan perhatian dan berbagi pengalaman.

Salah satu layanan bimbingan kelompok yang bisa digunakan yaitu layanan bimbingan kelompok *modeling*. Menurut Komalasari dkk (2011: 176) teknik *modeling* merupakan suatu bentuk belajar melalui observasi dengan menambah atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif. Ada beberapa tahap-tahap proses modeling dapat dilakukan dengan cara berikut:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple*)
- b. Pada live model, dipilih model yang bersahabat atau teman sebaya dengan konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, dan status ekonomi
- c. Bila mungkin gunakan dari satu model
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi dan penguatan
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan ilmiah
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan ilmiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang mudah ke yang sukar.
- i. Melakukan pemodelan diman tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (Dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan) (Komalasari dkk, 2011: 178).

Dalam melakukan layanan konseling bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* ini tentu saja harus sesuai dengan azas-azas konseling kelompok yang berlaku dimana menurut Prayitno (2004 :13) azas-azas dalam konseling kelompok meliputi azas kerahasiaan, kesukarelaan, azas kenormatifan, azas kegiatan dan azas keterbukaan.

a. Asas Kerahasiaan

Semua yang pokok bahasan dalam kelompok hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebar ke luar kelompok, hal ini dikarenakan topic bahasan merupakan masalah pribadi.

b. Asas kesukarelaan

Sikap kesukarelaan dalam anggota kelompok dituntut dari awal rencana pembentukan kelompok konseling, sikap kesukarelaan ini bertujuan agar tujuan dari bimbingan konseling kelompok tercapai.

c. Asas kenormatifan

Merupakan asas yang berhubungan tentang tata cara berkomunikasi dan tatakrama dalam kelompok konseling.

d. Asas kegiatan

Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana nyaman agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan dalam menyelesaikan masalah.

e. Asas keterbukaan

Semua anggota kelompok menerapkan asas keterbukaan sehingga semua anggota secara aktif menampilkan diri tanpa rasa takut, malu dan ragu.

Dengan melaksanakan kegiatan konseling kelompok ini seorang guru BK dapat mengetahui lebih lanjut tentang seluk beluk kemajuan para peserta bimbingan kelompok tentang hasil, apakah pembahasan atau pemecahan masalah sudah tuntas atau masih ada, jika masih ada bisa saja dilakukan lagi kegiatan konseling bimbingan kelompok dengan teknik lainnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan terikat oleh waktu, karena waktu yang digunakan terbatas dengan kegiatan PBM di sekolah. Maka peneliti hanya

meneliti sesuai dengan keperluan yang berhubungan dengan penelitian saja tetapi bisa memenuhi syarat-syarat dalam penelitian ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA N 1 Pariangan, dimana semakin tinggi kontrol diri seorang siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka akan berpengaruh terhadap kognisi orang tersebut dimana hasil belajar yang didapat cenderung baik dan bagus, sebaliknya kontrol diri yang rendah pada diri seseorang berdampak buruk terhadap prestasi belajarnya sehingga hasil yang didapat tidak baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diberikan saran-saran antara lain:

1. Siswa

Seorang siswa yang memiliki kontrol diri dan prokrastinasi dalam kategori tertentu diharapkan dapat mengatur tingkah laku, sehingga dapat mengetahui dan menghindari akibat negatif, dan mampu mengantisipasi suatu peristiwa yang tidak dikehendaki yang berkaitan dengan pembuatan tugas bersifat akademik, dengan demikian siswa mendapatkan hasil belajar yang baik, namun hal itu harus disertai dengan meningkatkan kontrol diri dalam belajar dan tidak menunda-nunda tugas sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik dan sesuai dengan apa yang dikehendaki.

2. Guru BK/ pendidik

Guru hendaknya lebih memperhatikan segi psikologi dan fisiologi siswa dalam hal ini terutama kontrol diri siswa dalam belajar sehingga

tindak prokrastinasi akademik tidak terjadi di sekolah. Hal yang perlu dilakukan agar tidak terjadi prokrastinasi akademik disekolah adalah motivasi siswa dalam belajar, menganalisis perkembangan belajar siswa hingga menganalisis apa penyebab kendala nilai siswa. Oleh karena itu diharapkan kepada guru BK agar memasukan prokrastinasi akademik dalam program layanan bimbingan dan konseling sebagai usaha pencegahan dan kegiatan penanggulangan berupa layanan informasi baik secara klasikal, kelompok maupun individual, serta usaha dalam meningkatkan kontrol diri agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Orang tua

Orang tua hendaknya lebih memperhatikan anaknya karena selain pendidikan di sekolah, pendidikan dalam keluarga sangat penting dalam membentuk kontrol diri anak, sehingga tidak terjadi tindakan menyimpang yang dilakukan anak seperti prokrastinasi akademik disekolah, dengan demikian anak bisa mendapatkan hasil belajar yang baik, kebiasaan disiplin waktu yang diterapkan di rumah akan terbawa kelingkungan sekolah dengan sendirinya sehingga anak mampu mengendalikan diri dari situasi apapun dan dapat mempertimbangkan konsekuensi apa yang didapat apabila melakukan suatu tindakan, sehingga anak mampu untuk menghadapi situasi apa saja karena telah memiliki kemampuan untuk mengontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bintaraningtyas, Novita. (2005). Hubungan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Skripsi*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Burka, J.B& Yuen, L.M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Calhoun, JF & Accocella, J.R. 1995. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: Mc Graw Hill. Inc.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Djaali, (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ghufron, M., N., dan Risnawita, R., S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufron, Rojil. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi pada Akademik Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Tesis*. Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Hadi, Amirul dan Haryono. (1998). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, CV.Pustaka Setia.
- Hanifah, Hana fauziah. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIM Gunung Djati. *Jurnal Ilmiah*. Vol 2 Nomor 2.
- Juntika, A. (2009). *Strategi Layanan dan Bimbingan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Khusnul, I.S dan As'ad M.D. (2013). *Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi*. Jurnal Psikologi Indonesia: Vol. 2, No. 3
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif. Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Muhid, A. (2009). *Hubungan Antara Self-Control dan Self Efficacy dengan Kecendrungan Prilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Skripsi. IAIN Sunan Ampel.*
- Muji, Indri sri. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII MTS Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015. *Skripsi. Kediri : FKIP UNP*
- Mustaqim. (2018). *Psikologi Pendidikan.* Semarang : Pustaka Pelajar.
- Nurhayati. (2015). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai PT PLN (PERSERO) Payon Samarinda Ilir. E-Jurnal Psikologi. Vol. 2, No. 2. Hal 494.*
- Siregar, S. (2011). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD).* Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis.* Bandung : Alfabeta.
- Uma, Sekaran. (2006), *Metodologi Penelitian untuk Bisnis, Edisi 4, Buku 2.*
- Thalib, S., B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif.* Jakarta: Prenada Media Group.
- Widoyoko, S. E. P. (2014). *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.