

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Alfaridzki Dio Alief Setiawan

J71217109

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan penelitian yang berjudul, "Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA di Surabaya" merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disematkan dalam daftar pustaka ini.

Surabaya, 16 Januari 2023



Alfaridzki Dio Afief Setiawan

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa
SMA di Surabaya

Oleh:

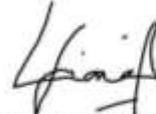
Alfaridzki Dio Alief Setiawan

NIM : J71217109

Telah Disetujui untuk diajukan pada sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 16 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 19760227200912200

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMA DI SURABAYA**

Yang disusun oleh :
Alfaridzki Dio Alief Setiawan
J71217109

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 18 Januari 2023



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001
Penguji II,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005
Penguji III,

Estri Kusumawati, M. Kes
NIP. 198708042014032003
Penguji IV,

Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198411172014032003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: pepus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Alfardzki Dio Alief Setiawan
NIM : J71217109
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : Dio.alif49@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Januari 2023

Penulis

(Alfardzki Dio Alief Setiawan)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA di Surabaya. Penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik yaitu adaptasi skala *Academic Procrastination Scale* (APS) dari penelitian sebelumnya oleh Ferrari (1995) dengan 15 item dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar ($\alpha = 0,780$) dan alat ukur yang digunakan untuk *self control* yaitu adaptasi skala *Self Control Scale* (SCS) dari penelitian sebelumnya oleh Tangney dan Baumeister (2004) dengan 19 item dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar ($\alpha = 0,791$). Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA di Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 272 orang. Teknik pengambilan data menggunakan metode *accidental sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Surabaya.

Kata Kunci: *self control*, prokrastinasi akademik, siswa

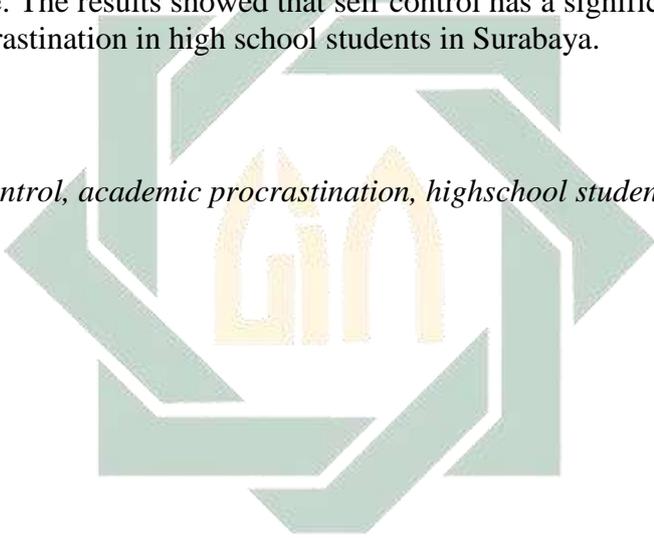


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Self Control on Academic Procrastination in High School Students in Surabaya. Correlational quantitative research using data collection techniques in the form of measuring instruments used to measure academic procrastination, namely the adaptation of the Academic Procrastination Scale (APS) scale from previous research by Ferrari (1995) with 15 items and a Cronbach's Alpha value of ($\alpha = 0.780$) and measuring instruments used for self-control, namely the adaptation of the Self Control Scale (SCS) scale from previous research by Tangney and Baumeister (2004) with 19 items and a Cronbach's Alpha value of ($\alpha = 0.791$). This research was conducted on high school students in Surabaya with a total sample size of 272 people. The data collection technique used accidental sampling method. The analysis method used is simple linear regression analysis technique. The results showed that self control has a significant influence on academic procrastination in high school students in Surabaya.

Keyword : *self control, academic procrastination, highschool students*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI NASKAH.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Keaslian Penelitian.....	2
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	

A. Prokrastinasi Akademik	
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	10
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	11
3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	13
B. <i>Self-Control</i>	
1. Definisi <i>Self-Control</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Self-Control</i>	17
3. Faktor-Faktor <i>Self-Control</i>	19
C. Pengaruh <i>Self Control</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	19
D. Kerangka Teoritik.....	21
E. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	22
B. Identifikasi Variabel	22
C. Definisi Konseptual	23
D. Definisi Operasional.....	23
E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Teknik Sampling	25
F. Instrumen Penelitian	
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	26
2. Skala <i>Self-Control</i>	29

G. Analisis Data	
1. Uji Asumsi Klasik	31
2. Uji Hipotesis	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	33
2. Deskripsi Subjek Penelitian	34
3. Deskripsi Data Penelitian	35
B. Pengujian Hipotesis	
1. Hasil Uji Prasyarat Analisis	41
2. Hasil Uji Regresi Linier Berganda	44
C. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael.....	25
Tabel 3.2	Kategori Jawaban Skala <i>Likert</i>	26
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	26
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	27
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Validitas	28
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
Tabel 3.7	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Control</i>	29
Tabel 3.8	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Control</i>	29
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Control</i>	30
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Asal Sekolah	34
Tabel 4.2	Deskripsi Data Secara Empirik dan Hipotetik.....	35
Tabel 4.3	Kategorisasi Prokrastinasi Akademik dan <i>Self-Control</i>	36
Tabel 4.4	Hasil <i>Crosstab</i> Prokrastinasi Akademik dengan Data Demografi	36
Tabel 4.5	Hasil <i>Crosstab</i> <i>Self-Control</i> dengan Data Demografi	38
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas.....	41
Tabel 4.8	Hasil Uji Multikolinearitas	42

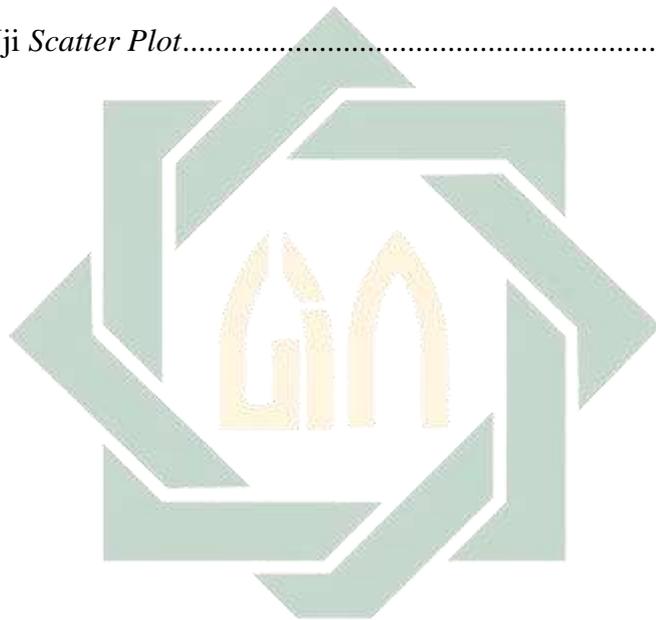
Tabel 4.9 Hasil Uji Durbin Watson	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Runs Test	44
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	44
Tabel 4.12 Output regresi linier berganda “ANOVA”	45
Tabel 4.13 Output regresi linier berganda “ <i>Coefficients</i> ”	46
Tabel 4.14 Output regresi linier berganda “ <i>model summary</i> ”	47



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik.....	21
Gambar 4.1 Hasil Uji <i>Scatter Plot</i>	42



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Prokrastinasi Akademik.....	62
Lampiran 2	Output SPSS Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	63
Lampiran 3	Output SPSS Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	65
Lampiran 4	Output SPSS Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akadmeik Setelah Butir Yang Tidak Valid Dibuang	65
Lampiran 5	Skala <i>Self-Control</i>	65
Lampiran 6	Output SPSS Uji Validitas Skala <i>Self-Control</i>	66
Lampiran 7	Output SPSS Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Control</i>	68
Lampiran 8	Output SPSS Uji Normalitas.....	68
Lampiran 9	Output SPSS Uji Linearitas	68
Lampiran 10	Output SPSS Uji Multikolinearitas.....	69
Lampiran 11	Output SPSS Uji Scatterplot Heteroskedastisitas	69
Lampiran 12	Output SPSS Uji Durbin Watson.....	69
Lampiran 13	Output Uji Runs Test	69
Lampiran 14	Output SPSS Uji Regresi Linear Sederhana	70
Lampiran 15	Output SPSS Uji F	70
Lampiran 16	Output SPSS Uji t	70
Lampiran 17	Output SPSS Uji Koefisien Determinasi	71

Lampiran 18 Tabulasi Data.....	72
Lampiran 19 Informan Concern.....	81
Lampiran 20 Kartu Bimbingan.....	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

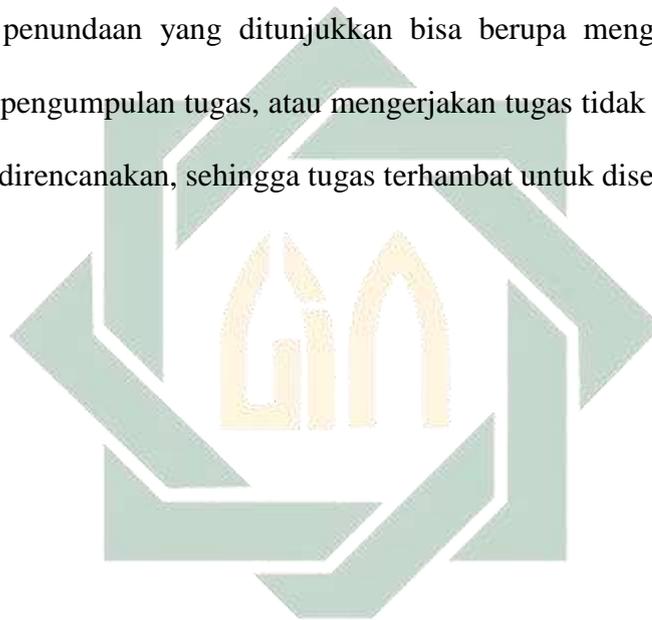
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi akademik memiliki sejarah yang panjang yang sudah diteliti sejak tahun 80-an. Namun meskipun begitu masih terdapat banyak hal yang harus dipelajari dalam prokrastinasi (Tibbett & Ferrari, 2019). Beberapa penelitian melaporkan adanya tingkat prokrastinasi yang tinggi pada mahasiswa (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, 2010; Soomro & Shah, 2021). Dengan tingkat parah dan kronis yang diperkirakan 20% dan 30% (Ferrari et al., 1995; Li et al., 2022). Prokrastinasi akademik ditemukan memiliki efek yang mengurangi kinerja fisik dan psikologis. Hal tersebut secara khusus telah diteliti dengan memiliki korelasi terhadap keyakinan yang irrasional, harga diri yang rendah, kecemasan, depresi dan stres (Hailikari et al., 2021; Steel & Klingsieck, 2015; Tibbett & Ferrari, 2019).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan dan melakukan aktivitas lain, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas (Li et al., 2022; Solomon & Rothblum, 1984). Berdasarkan penjelasan Ferrari, Johnson dan McCown (de la Fuente et al., 2021; Ferrari et al., 1995; Ferrari & Díaz-Morales, 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk selalu atau menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang

terganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam tempo waktu yang sudah ditentukan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Berdasarkan teori diatas, prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan tugas dengan melakukan hal-hal lain yang dianggap tidak perlu, yang dianggap lebih menyenangkan dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas menjadi tidak tuntas. Bentuk perilaku penundaan yang ditunjukkan bisa berupa mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan tugas, atau mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, sehingga tugas terhambat untuk diselesaikan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Perilaku prokrastinasi seringkali terjadi di ranah akademik, salah satu tempat terjadinya prokrastinasi yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, diharapkan mampu menjadi salah satu lembaga pemantau perkembangan siswa salah satunya dibidang akademik. Akibat dari perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan oleh siswa, tentu berhubungan dengan prestasi akademiknya. Ada banyak penelitian empiris yang membahas prokrastinasi dengan kinerja yang dihasilkan, terutama kinerja dalam bidang akademik (K. R. Kim & Seo, 2015; van Eerde & Klingsieck, 2018). Para peneliti telah melaporkan efek negatif yang dihasilkan dengan adanya prokrastinasi pada pembelajaran dan prestasi seperti nilai yang lebih rendah dan penarikan diri dari kelas (Aremu et al., 2011; Balkis, 2013; Peixoto et al., 2021). Maka dari itu siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki nilai yang rendah. Prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa dapat menjadi salah satu penghambat siswa dalam meraih prestasi yang lebih baik.

Sejauh ini banyak penelitian yang berusaha secara lebih jauh memberikan gambaran terhadap prokrastinasi. Seperti beberapa faktor yang sudah diidentifikasi sebagai penyebab prokrastinasi (Hong et al., 2021; Steel, 2007). Meskipun prokrastinasi diukur sebagai sifat pribadi individu. Banyak penelitian yang meneliti faktor yang memberikan kontribusi secara spesifik terhadap karakteristik tugas dan perbedaan yang ada dalam individu. Seperti jika membahas dalam karakteristik tugas, ditemukan jika prokrastinasi lebih mungkin terjadi pada tugas yang tidak cocok atau berkebalikan (*task aversiveness*) (Ackerman & Gross, 2005; Anderson,

2001; Zhang et al., 2021). Selain itu juga tugas yang dilakukan akan cenderung menjadi prokrastinasi jika imbalan terhadap tugas tersebut diberikan jauh secara berkala (Mazur, 1998; Vargas, 2017).

Banyak penelitian telah dilakukan di Cina untuk mengetahui kecenderungan penundaan dalam perilaku siswa. Menurut Sheybani F, *et al* (2017), 80% hingga 90% siswa menunda-nunda dengan perbedaan tingkat persentase dalam penundaan. Data tersebut terbagi dalam 4 kategori yaitu 45% siswa termasuk dalam kategori sedang, 31% siswa tergolong ringan, 22,3% siswa tergolong berat, dan 1,7% termasuk dalam kategori parah. Persentase ini mengkhawatirkan dan akhirnya kinerja akademik siswa secara keseluruhan terpengaruh. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa 70% dari analisis ini adalah siswa.

Di Indonesia, tepatnya di Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) ditemukan fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi UNS Solo mencapai 13,68% prokrastinasi kategori tinggi, 74,74% kategori sedang dan 11,58% prokrastinasi kategori rendah. Sedangkan di Universitas Ibn Khaldun (UIKA) Bogor, dari jumlah mahasiswa aktif 2016/2017 sebanyak 5,149 mahasiswa dan tahun 2012/2013 semester ganjil 3,658, adapun jumlah wisudawan tahun 2016/2017 hanya 835. Dari data tersebut, sebanyak 2.823 terindikasi prokrastinasi. Angka ini sangat besar, tidak bisa dibiarkan begitu saja, harus ada penanganan yang cukup efektif dari perguruan tinggi terkait (Arifin, 2019). Kondisi ini tentu juga terjadi di perguruan tinggi lain. Sedangkan

penelitian yang dilakukan Wahyuni (wilujeng dwi Wahyuni, Muhari, 2014) penelitian tersebut tentang perilaku prokrastinasi di kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya dan mendapatkan data berikut: terdapat 7 peserta didik yang memiliki skor prokrastinasi yang tinggi.

Diketahui juga bahwa prokrastinasi akademik bisa terjadi karena banyak hal yang mempengaruhi seperti yang dijelaskan oleh Ferrari dan McCown (Ferrari et al., 1995; Shinta & Purwanto, 2015) ada faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi atau bisa menyebabkan prokrastinasi terjadi. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan prokrastinasi bisa terjadi. Faktor eksternal tersebut meliputi gaya pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dalam faktor internal tersebut antara lain terdapat kondisi fisik individu, kondisi psikologis yang meliputi motivasi intrinsik, *self efficacy*, *self control*, *self awareness*. Dari penjelasan diatas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self control*. Dijelaskan menurut Muhid (Muhid, 2009; Saraswati, 2017) berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya *self control*, *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan social.

Menurut Steel, *self control* sangat berhubungan dengan prokrastinasi. Hal tersebut berarti mahasiswa yang bermasalah dengan *self control*

cenderung menunda-nunda tugas akademik. Studi Kim, Hong, Lee, dan Hyun (J. Kim et al., 2017) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self control* tinggi dilaporkan memiliki prokrastinasi yang rendah. Menunda atau perilaku menunda menunjukkan buruknya *self control*.

Terdapat penelitian yang menunjukkan ada pengaruh negatif signifikan antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik, ini dapat didefinisikan bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik, sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2017). Berdasarkan hal tersebut, guna memperoleh prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa SMA maka diperlukan faktor – faktor yang mempengaruhi seperti *self control* ketika siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Siswa yang memiliki *self control* tinggi mampu untuk menyelesaikan tepat waktu sesuai dengan batas tenggat pengumpulan tugas yang ditentukan, sedangkan siswa dengan *self control* rendah kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu yang mana itu menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi.

Karena diketahui tingkat prokrastinasi yang tinggi dan dampak yang diberikan perlu adanya pendalaman dalam memahami upaya preventif untuk mengatasi prokrastinasi. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengeksplorasi peran *self control* pada prokrastinasi akademik siswa yang menarik untuk diteliti, dilihat dari konteks akademik maupun konteks umum.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan pada latar belakang diatas peneliti merumuskan rumusan masalah yaitu, “apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Surabaya?”.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh (Azalia et al., 2019) tentang prokrastinasi akademik yang berjudul Hubungan *Self control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016, hasilnya mengatakan bahwa terdapat hubungan negative signifikan yang kuat antara *self control* dan prokrastinasi akademik, pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016. Penelitian kedua yang dilakukan oleh (Chairunnisa & Sahputra, 2019) dengan tema prokrastinasi akademik berjudul Hubungan *Self control* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan hasil yang didapat yaitu ditemukan korelasi signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK semester V UMN Al Washliyah Medan.

Penelitian ketiga oleh (Anuar et al., 2022) dengan variabel Y prokrastinasi akademik dan variabel X *self control* yang berjudul Hubungan *Self control* Terhadap Prokrastiasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 6 Palopo. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan

antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 6 Palopo. Selanjutnya penelitian keempat yang dilakukan oleh (Mandasari & Nirwana, 2019) yang berjudul *Relationship Of Self control With Student Academic Procrastination*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP N 12 Padang.

Penelitian kelima oleh (Ariyanto et al., 2019) berjudul *Relationship Between Self control and Academic Procrastination in Completing Thesis*. Dalam penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian keenam (Gökalp et al., 2022) berjudul *The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction* menunjukkan hasil bahwa *self control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi pada siswa di Turki.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan menguatkan kembali penemuan sebelumnya tentang penelitian yang bertemakan *self-control* dan prokrastinasi akademik.
- b. Penelitian ini diharapkan memberi pandangan dan jadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu dapat menambah pengetahuan baru mengenai karya ilmiah di ranah keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca mengenai pengaruh *self-control* dengan prokrastinasi akademik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan lembaga pendidikan sebagai acuan untuk meningkatkan *self-control* dan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

F. Sistematika Pembahasan

Peneliti akan menjabarkan secara singkat sistematika pembahasan dari penelitian ini mulai dari yang pertama sampai ke bab lima. Pertama-tama, bab satu atau bab pendahuluan merupakan bab yang berisikan tentang hal-hal yang mendasari peneliti dalam melakukan penelitian ini. Pada bab ini, akan dipaparkan data-data statistik yang mendukung fenomena yang sedang dibahas beserta teori-teori yang menjelaskan variabel X dan Y serta

keterkaitannya satu sama lain. Juga pada bab ini akan ditunjukkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel yang diteliti sebagai bahan pendukung kajian pustaka. Lalu, pada penghujung bab ini akan diakhiri dengan penjabaran tujuan, manfaat serta sistematika pembahasan penelitian.

Bab selanjutnya ialah bab II atau bab kajian pustaka. Sesuai dengan judulnya, bab ini khusus mengkaji teori-teori dari tiap variabel penelitian mulai dari definisi, aspek-aspek, bentuk, hingga faktor-faktor yang memengaruhi variabel. Selain itu, pada bab ini akan dipaparkan tentang hubungan antar variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis yang merupakan dasar pemikiran dari penelitian ini.

Berikutnya, ada bab III atau metode penelitian. Secara garis besar, bab ini membahas tentang metode yang peneliti gunakan dalam melaksanakan penelitian. Di dalam bab ini, mulai dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi subjek, sampel, teknik sampling, instrument yang digunakan, hingga teknik analisis akan dijelaskan secara rinci.

Melanjutkan dari bab III, pada bab IV semua hasil penelitian yang telah didapatkan diuraikan secara lengkap beserta pembahasannya. Hasil penelitian tersebut meliputi penjelasan mengenai proses persiapan dan pelaksanaan penelitian, data demografis, hasil uji hipotesis, serta hasil analisis statistik.

Kemudian yang terakhir adalah bab V atau bab penutup. Sebagai penutup, bab ini berisi intisari dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan di bab sebelumnya. Disamping itu, ditambahkan lagi beberapa masukan dari peneliti untuk pembaca serta peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengkaji topik yang sama.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi akademik

1. Definisi prokrastinasi akademik

Ferrari, Johnson dan McCown (Chauhan et al., 2020; Ferrari et al., 1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk selalu atau menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang terganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam tempo waktu yang sudah ditentukan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Andarini dan Fatma (Andarini & Fatma, 2013; Kristy, 2019) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik pada waktu yang telah ditetapkan, yang dilakukan secara sadar oleh individu tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fauziah (Fauziah, 2016) Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik, seperti di sekolah yang berhubungan dengan tugas-tugas sekolah.

Berdasarkan teori diatas peneliti menyimpulkan, prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan atau menghindari

mengerjakan tugas secara sengaja dengan melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas akademik.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson dan McCown (Ferrari et al., 1995; Muslimah & Rosiana, 2018) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspek tersebut berupa:

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati tenggat waktu (*deadline*). Seseorang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik walaupun punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan antara waktu dengan rencana dan kinerja actual.

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan.

c. *Emotional distress*

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negative yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak, tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas akademik.

d. *Perceive ability*

Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Menurut Tuckman (Karla Silva Soares et al., 2022; Tuckman, 1991) salah satu tokoh yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek:

a. *Waste of Time*

Aspek ini mengacu pada gambaran seseorang tentang kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda-nunda dan melaksanakan atau menyelesaikan tugasnya.

b. *Task avoidance*

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan untuk menyerah pada tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah dicapai.

c. *Blaming others*

Aspek ini berfokus kepada kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab pribadi dan menyalahkan orang lain.

Pada penjelasan diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli, yaitu *perceived time, intention-action, emotional distress, perceived ability*. Maka dari itu pada penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan aspek tersebut dikarenakan aspek tersebut paling sesuai dengan subjek penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari & McCown (Ferrari et al., 1995; Wulandari et al., 2021) faktor-faktor prokrastinasi dibagi menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal tersebut antara lain:

1) Kondisi fisik individu

Keadaan atau kondisi fisik dapat mempengaruhi seseorang atau individu untuk melakukan prokrastinasi. Jika kondisi tubuh seseorang dalam keadaan tidak fit atau tidak

sehat maka hal tersebut akan membuatnya merasa malas dalam melakukan sesuatu sehingga pekerjaannya menjadi tertunda. Siswa yang sedang mengalami kondisi tidak fit tentu saja tidak mampu mengerjakan tugas akademiknya secara optimal.

2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis meliputi beberapa aspek yakni motivasi intrinsik, *self efficacy*, *self control*, *self awareness*. Berikut penjelasannya:

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya sehingga tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dengan kata lain, siswa yang termotivasi secara intrinsik dapat terlihat dari kegiatannya yang tekun dalam mengerjakan tugas-tugas belajar karena butuh dan ingin mencapai tujuan belajar yang sebenarnya. (Sadirman, 2014).

Bandura (Bandura, 1997; Mahmudi & Suroso, 2014) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam hal ini siswa yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi dengan target dan waktu yang telah ditentukan.

Ursia, Siaputra & Sutanto (Ursia et al., 2013; Wulandari et al., 2021) menyebutkan bahwa *self control* merupakan

kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat, mengarahkan diri pada hal yang positif, serta memikirkan konsekuensi jangka panjang. Maka daripada itu siswa yang memiliki *self control* rendah, ia tidak bisa mengendalikan dirinya dan menahan godaan dari luar sehingga cenderung melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan tugas akademiknya sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Menurut penjelasan Karimi (Fitri Amalia, 2020; Karimi & Rada, 2019; Ott, 1998), *Self awareness* adalah perhatian terus menerus terhadap keadaan batin seseorang, dalam keadaan refleski diri, lalu pikiran mengamati dan menggali pengalaman dan emosi.

b. Faktor eksternal

Faktor yang terdapat dari luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, faktor tersebut adalah kondisi lingkungan. Prokrastinasi akademik banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang tinggi pengawasan. Hal ini bisa disebabkan individu tersebut berada di lingkungan yang tidak menuntutnya untuk segera menyelesaikan tugas-tugasnya. Maka dari itu dengan rendahnya pengawasan dari lingkungan membuat individu tersebut menjadi tidak terkontrol (Muzaqi & Arumsari, 2016).

Pendapat lain yang disampaikan oleh beberapa tokoh (Janssen & Carton, 1999; Sari & Fakhruddiana, 2019) yang mengatakan bahwa kualitas individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Kualitas internal tersebut adalah rendahnya control diri (*self control*), *self awareness*, *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan sosial.

B. Self-Control

1. Definisi Self-Control

Self-control didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengubah tanggapan seseorang, terutama untuk menyelaraskan dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral, dan ekspektasi sosial dan untuk mendukung pengejaran tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 1994; Nigg, 2017) Sedangkan menurut Angelina, seseorang yang memiliki control diri rendah tidak dapat mengatur dan menetapkan arah perilakunya, cenderung tidak dapat menetapkan prioritas serta bertindak impulsif terhadap rangsangan dari luar. Dapat ditafsirkan bahwa seseorang dengan tingkat *self control* yang rendah dapat bertindak dan berperilaku lebih terhadap segala hal yang membahagiakan dirinya (Juliawati et al., 2020; Yuniar Angelina, 2013).

Hal ini sejalan dengan teori self-control dari Tangney (Duckworth et al., 2019; Tangney et al., 2004), yang mengatakan bahwa *self control* (self-control) adalah kemampuan individu agar bisa melebihi atau menggantikan respon yang terdapat pada diri agar menghadang sifat-

sifat yang tidak diharapkan timbul sebagai wujud respon dari suatu keadaan. Lebih lanjut Tangney et al menjelaskan bahwa karakteristik *self-control* adalah dapat mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan mengatur performa serta dapat menghentikan kebiasaan (Clara et al., 2019; Tangney et al., 2004).

Dari teori yang dikemukakan oleh beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang secara mandiri mampu untuk memunculkan perilaku positif yang ada dalam dirinya. Kemampuan *self control* yang ada pada seseorang dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya kearah yang dapat membawa kearah yang positif. Hal tersebut menunjukkan kemampuan menentukan prioritas yang dapat membantu individu tersebut dalam mengatur memilih tindakan mana yang sesuai.

2. Aspek-Aspek *Self-Control*

Menurut Tangney, dkk (Ayu et al., 2021; Tangney et al., 2004), terdapat lima aspek dalam *self control*, sebagai berikut:

a. Disiplin diri (*Self-dicipline*)

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin terhadap diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

c. Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

d. Etika Kerja (*Work ethic*)

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.

e. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*)

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Dari penjelasan diatas maka dari itu peneliti menyimpulkan aspek *self control* yaitu, *self discipline* (disiplin diri), *delibrate/non impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif), *healty habits* (pola hidup sehat), *work ethic* (etika kerja) dan *reliability* (kehandalan).

3. Faktor-Faktor *Self-Control*

Menurut Faktor *self control* menurut Baumeister & Boden (Baumeister & Boden, 1998; Dwi Marsela & Supriatna, 2019), yaitu:

a. Orang tua

Hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa orang tua mempengaruhi *self control* anak-anak. Orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap kejadian atau situasi yang dihadapi. Begitupun sebaiknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri, memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai *self control* yang baik.

b. Faktor budaya

Inividu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya atau kebiasaan dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi *self control* seseorang sebagai masyarakat lingkungan yang ditempatinya.

C. Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Diketahui pada penelitian sebelumnya bahwa prokrastinasi akademik bisa terjadi karena banyak hal yang mempengaruhi seperti yang dijelaskan oleh Ferrari dan McCown (Ferrari et al., 1995; Shinta & Purwanto, 2015) ada faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi atau bisa menyebabkan prokrastinasi terjadi. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan prokrastinasi bisa terjadi. Faktor eksternal tersebut meliputi gaya pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dalam faktor internal tersebut antara lain terdapat kondisi fisik individu, kondisi psikologis yang meliputi motivasi intrinsik, *self efficacy*, *self control*, *self awareness*. Dari penjelasan diatas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self control*. Dijelaskan menurut Muhid (Muhid, 2009; Saraswati, 2017) berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya *self control*, *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan social.

Menurut Steel, *self control* sangat berhubungan dengan prokrastinasi. Hal tersebut berarti mahasiswa yang bermasalah dengan *self control* cenderung menunda-nunda tugas akademik. Studi Kim, Hong, Lee, dan Hyun (J. Kim et al., 2017) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki

self control tinggi dilaporkan memiliki prokrastinasi yang rendah. Menunda atau perilaku menunda menunjukkan buruknya *self control*. Terdapat penelitian yang menunjukkan ada pengaruh negatif signifikan antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik, ini dapat didefinisikan bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik, sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2017).

D. Kerangka Teori

Prokrastinasi akademik menurut penjelasan Ferrari & McCown (1995) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas akademik yang dapat berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia dan menjadikan tugas-tugas terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Hal tersebut hampir pernah dilakukan oleh siswa maupun siswi, alasan mereka melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas maupun belajar dikarenakan siswa malas untuk mengerjakan tugas atau belajar, merasa tidak bisa mengerjakan dan lebih tertarik melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

Hal ini berkaitan dengan *self control* yang dimiliki oleh siswa. *Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan pemikiran, gangguan, dorongan dan perilaku yang bersifat negative sehingga hal tersebut mengacu pada perilaku siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kemampuan tiap siswa dalam menghilangkan

kebiasaan buruk seperti menunda menyelesaikan tugas yang diberikan akan mampu menyelesaikan tugas akademik secara maksimal. Siswa yang memiliki *self control* yang tinggi mampu memenuhi target waktu dalam menyelesaikan tugas sehingga tidak menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik, dan begitu juga sebaliknya.

Dari penjelasan diatas *self control* menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dikarenakan saat ini banyak gangguan atau godaan berupa bermain game, melakukan hobi dan menjelajah media sosial sehingga siswa perlu mengontrol terjadinya hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik untuk menyelesaikan tugas.



Gambar 2.1 Kerangka teoritik

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Surabaya.

Ha: Terdapat pengaruh antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik

Ho: Tidak terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional (Sugiyono, 2017). Model yang digunakan adalah studi korelasional, yaitu studi yang dilakukan untuk mencari ada berpengaruh atau tidaknya antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu pengaruh antara *self-control* prokastinasi akademik.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, nilai, atau sifat dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan sebelumnya oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian variabel terbagi menjadi dua, yaitu variabel dependen (Y) dan variabel independen atau bebas (X). Variabel dependen atau terikat (Y) berfungsi untuk menjelaskan dan memengaruhi variabel lain, kemudian variabel independen (X) berfungsi sebagai variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel lainnya. Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel independen atau bebas (X): *Self-control*
- b. Variabel dependen atau terikat (Y): Prokrastinasi akadem

C. Definisi konseptual

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk selalu atau menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang terganggu terkait prokrastinasi (Ferrari et al., 1995).

2. *Self-control*

Self-control adalah kemampuan individu agar bisa melebihi atau menggantikan respon yang terdapat pada diri agar menghadang sifat-sifat yang tidak diharapkan timbul sebagai wujud respon dari suatu keadaan (Tangney et al., 2004).

D. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik, yang diukur dari *perceived time, intention-action, emotional distress, perceived ability*.

2. *Self-control*

Self-control adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mencegah agar tidak melanggar standart moral yang berlaku, yang diukur dari *self discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic, reliability*.

E. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi diantaranya terdiri dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA. Hal ini dipilih karena hasil wawancara peneliti pada 10 orang siswa SMA yang sedang nongkrong di sebuah kafe sebelumnya menyatakan sering menunda tugas contohnya seperti bermain game bersama teman-temannya. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa siswa SMA cenderung melakukan prokrastinasi akademik, dan diketahui secara pasti jumlah siswa SMA di Surabaya sebanyak 56.006 siswa berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Budaya (Kemdikbud, 2022).

2. Sampel

Analisis penelitian didasarkan pada data sampel sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya (Azwar, 2011). Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi yang tidak terhingga pada siswa SMA yang melakukan prokrastinasi akademik di Surabaya. Untuk menentukan

sebuah ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, seperti tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael

	1%	5%	10%	N
10	10	10	10	
15	15	14	14	
100	87	78	73	
1000	399	258	213	
50000	655	346	269	
...	
1000000	663	348	271	
∞	663	349	272	

Sesuai dengan data dari Kemendikbud, populasi penelitian ini berkisar di angka 50000 dengan jumlah tepatnya 56006. Lalu, batas toleransi kesalahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10%, sehingga berdasarkan table 1.1, maka sampel minimum dalam penelitian ini sebanyak 269 orang dan pada penelitian ini terkumpul sampel sebanyak 272 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel yang berfungsi untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. Pada teknik *non probability sampling* menurut Sugiyono (2018) adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis teknik pada *non probability sampling* yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *accidental sampling* dimana teknik tersebut menggunakan cara pengambilan sampel secara aksidental (*accidental*) dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. (Sugiyono, 2018).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat ukur psikologi berupa pertanyaan atau pernyataan yang bertujuan untuk mengungkap atribut psikologis yang akan diukur (Azwar, 2013). Pada penelitian ini, pengumpulan data menggunakan kuisioner yang akan disebar melalui media digital *Google Formulir* yang lebih memudahkan peneliti untuk menjangkau siswa SMA di Surabaya. Setelah menyusun instrument pada media *Google Formulir* selanjutnya peneliti menyebarkan kuisioner digital tersebut melalui media sosial *twitter* pada laman yang merupakan tempat bertukar informasi siswa SMA di Surabaya dan sekaligus pengunjung laman tersebut siswa SMA di Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan model skala linkert. Skala ini terbagi menjadi dua kategori yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Berikut tabel kriteria skala linkert yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala *Likert*

Kategori jawaban	Skor	
	F	UF
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Dalam skala *likert* terdapat empat varian pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pada skala yang disajikan pada penggunaan pilihan jawaban akan mengacu pada alat ukur yang telah digunakan sebelumnya.

1. Skala Prokrastinasi Akademik

a. *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik (APS)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<i>Perceived time</i> (Gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1	-	1
		Gagal memprediksi waktu	2	3	2
2	<i>Intention-action</i> (Kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Tidak Konsisten	4,5	6,7	4
3	<i>Emotional distress</i> (Merasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	8,9	10,11	4
4	<i>Perceived ability</i> (Persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal	12	14	2
		Ragu-ragu	13	15	2
Total			8	7	15

b. Validitas

Uji Validitas dalam penelitian ini menggunakan *content validity* melalui expert judgement dan melalui perhitungan stastistika dengan uji *pearson correlation*. Dasar penetapan bahwa butir tersebut valid adalah nilai *pearson correlation* > r tabel yakni 0,118 (df-2=270, $\alpha=5\%$). Berikut adalah hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik :

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Butir	Pearson Correlation	Keterangan	Butir	Pearson Correlation	Keterangan
1	0,088	Tidak Valid	9	0,698	Valid
2	0,633	Valid	10	0,489	Valid
3	0,719	Valid	11	0,347	Valid
4	0,627	Valid	12	0,534	Valid
5	-0,314	Tidak Valid	13	0,502	Valid
6	0,444	Valid	14	0,209	Valid
7	0,541	Valid	15	0,457	Valid
8	-0,208	Tidak Valid			

Dari hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik diatas menghasilkan bahwa dari 15 butir pernyataan terdapat 12 butir pernyataan yang valid dan layak digunakan yakni butir 2,3,4,6,7,9,10,11,12,13,14,15. Kesepuluh butir tersebut dinyatakan valid karena memiliki nilai *pearson correlation* > 0,118. Berikut adalah *blueprint* skala prokrastinasi akademik setelah uji validitas:

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Validitas

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	<i>Perceived time</i> (Gagal menepati deadline)	Gagal memprediksi waktu	2	3	2
2	<i>Intention-action</i>	Tidak Konsisten	4	6,7	3

	(Kesenjangan antara rencana dan kinerja)				
3	<i>Emotional distress</i> (Merasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	9	10,11	3
4	<i>Perceived ability</i> (Persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal	12	14	2
		Ragu-ragu	13	15	2
Total			5	7	12

c. Reliabilitas

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

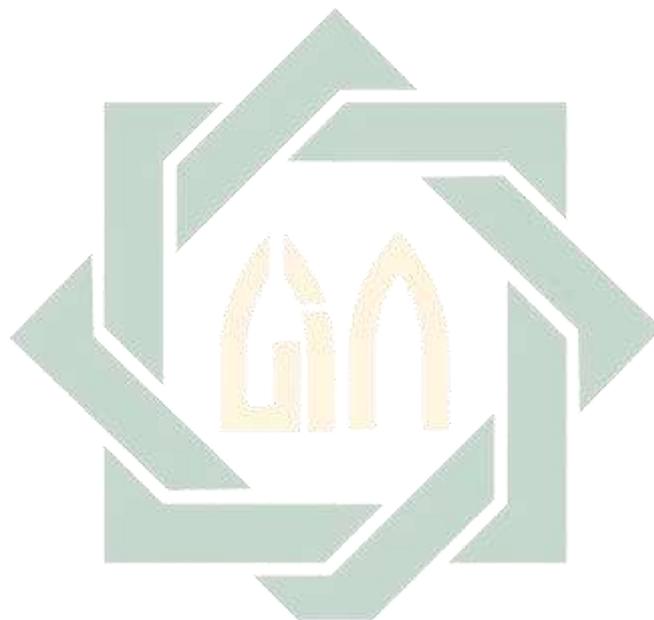
Cronbach's alpha	N of Items
0,780	12

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik diatas, menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* ialah 0,780 dari 12 butir pernyataan. Skala prokrastinasi akademik ini memiliki reliabilitas yang cukup baik.

2. Skala *Self-Control*a. *Blueprint* Skala *Self-Control***Tabel 3.7 Blueprint skala self control (SCS)**

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	<i>Self Discipline</i> (disiplin diri)	1,11	2,17	4
2	<i>Deliberate/non-impulsive</i> (tidak tergesa-gesa)	3,4	7,12,19	5
3	<i>Healthy Habit</i> (kebiasaan sehat)	8,15	4	3

4	<i>Work Ethic</i> (etika kerja)	-	6,9,13,16	4
5	<i>Reliability</i> (dapat diandalkan)	5,10,18	-	3
Total		9	10	19



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

b. Validitas

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala *Self Control*

Butir	<i>Pearson Correlation</i>	Keterangan	Butir	<i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
1	0,289	Valid	11	0,789	Valid
2	0,282	Valid	12	0,511	Valid
3	0,348	Valid	13	0,545	Valid
4	0,308	Valid	14	0,344	Valid
5	0,413	Valid	15	0,476	Valid
6	0,545	Valid	16	0,701	Valid
7	0,341	Valid	17	0,599	Valid
8	0,226	Valid	18	0,352	Valid
9	0,537	Valid	19	0,567	Valid
10	0,473	Valid			

Dari hasil validitas skala prokrastinasi akademik diatas menghasilkan bahwa dari 19 butir pernyataan yang valid dan layak digunakan. Kesembilan belas butir tersebut dinyatakan valid karena memiliki nilai *pearson correlation* > 0,118.

c. Reliabilitas

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Control*

<i>Cronbach's alpha</i>	N of Items
0,791	19

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik diatas, menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* ialah 0,791 dari

19 butir pernyataan. Skala prokrastinasi akademik ini memiliki reliabilitas yang baik.

G. Analisis data

Dalam menganalisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 26.00 *for windows* untuk menganalisis skor yang didapatkan dari hasil pengisian skor oleh subjek dan mengetahui hubungan antar kedua variabel yang diteliti. Ada beberapa pengujian prasyarat analisis yang akan dilakukan pada penelitian ini, yaitu:

1. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas sebagai prasyarat analisis data. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data sebaran yang diambil dari setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan cara melihat nilai *2-tailed significance* dimana jika pada masing-masing variabel memiliki nilai lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan formula uji Kolmogorov-smirnov.

2. Uji Linearitas

Pada pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel *independent* (X) dan variabel *dependent* (Y) memiliki hubungan linier atau tidak. Pada uji linearitas ini menggunakan uji F dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Hubungan variabel x

dengan variabel y dikatakan linier apabila nilai signifikansi F lebih besar dari 0,05.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat analisis, pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono (2014), regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik. Pemilihan ini didasarkan bahwa uji regresi linier sederhana bertujuan untuk mencari ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) serta menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap variabel lainnya yang dinyatakan dalam bentuk persen.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Persiapan yang matang telah dilakukan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan pada penelitian ini. Persiapan dan hasil penelitian dijelaskan di bawah ini:

1. Persiapan dan Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, diawali dengan identifikasi masalah-masalah penelitian atau mencari fenomena-fenomena yang ada. Fenomena tersebut adalah perilaku siswa SMA yang menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengangkatnya sebagai objek kajian yang akan diteliti.

Setelah menentukan objek kajian, tahap kedua peneliti melakukan kajian literature yang berkaitan dengan masalah penelitian yang diangkat, menentukan subjek, dan instrument pengumpulan data, lalu menulisnya dalam bentuk concept note dengan bimbingan dari dosen pembimbing skripsi untuk diajukan kepada Ketua Program Studi Psikologi. Setelah Kaprodi menyatakan setuju, peneliti membuat proposal beserta instrumen yang akan digunakan di bawah arahan dosen pembimbing untuk diajukan kembali kepada pihak Program

Studi dan dipresentasikan di depan dosen penguji. Setelah proposal disetujui oleh dosen penguji, peneliti melakukan beberapa perbaikan sesuai arahan dosen penguji.

Kemudian ditahap ketiga, peneliti melakukan pengumpulan data melalui kuisioner online. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 31 Desember 2022 – 10 Januari 2023 sebanyak 272 responden. Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan program SPSS 26.00 *for windows* dan membuat laporan penelitian.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan responden siswa SMA di Surabaya sebanyak 272 orang. Gambaran responden berdasarkan kelompok demografi akan dijelaskan di bawah ini:

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Asal Sekolah

Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Usia		
15	46	16,9%
16	71	26,1%
17	111	40,8%
18	44	16,2%
Total	272	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	73	26,8%
Perempuan	199	73,2%
Total	272	100%
Kelas		
10	59	21,8%
11	75	27,7%
12	137	50,6%
Total	272	100%
Asal Sekolah		

SMA Negeri	124	45,6%
SMA Swasta	148	54,4%
Total	272	100%

Berdasarkan tabel 4.1 deskripsi subjek penelitian diatas pembagian kelompok berdasarkan rentang usia subjek. Subjek paling banyak berada di usia 17 tahun sebanyak 111 orang. Kemudian pada usia 16 tahun sebanyak 71 orang, lalu pada usia 15 tahun sebanyak 46 orang. Terakhir di usia 18 tahun terdapat 44 orang.

Jika dibagi berdasarkan kelompok jenis kelamin. Dalam penelitian ini, subjek lebih banyak pada kategori perempuan yang berjumlah 199 orang. Adapun jumlah pada kategori laki-laki sebanyak 73 orang.

Pada kategori kelas yaitu pada kelas 10 terdapat 59 jumlah subjek, lalu kelas 11 sebanyak 75 orang dan dikelas 12 jumlah subjeknya terdapat 137 subjek. Selanjutnya, terdapat pembagian kelompok berdasarkan Asal sekolah. Subjek dengan jumlah paling banyak terdapat pada asal sekolah sma swasta berjumlah 148 orang. Kemudian pada asal sekolah sma negeri sebanyak 124 orang.

3. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.2 Deskripsi Data Secara Empirik dan Hipotetik

No	Variabel		N	XMin	XMax	Mean	Std. Dev
1	Prokrastinasi Akademik	Empirik	272	18	37	25,6	4,14
		Hipotetik		12	48	30	6
2	Self-Control	Empirik	272	32	65	53,92	6,04
		Hipotetik		19	76	47,5	9,5

Berdasar tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa Variabel Y (Prokrastinasi akademik) mendapat skor maksimal sebesar 37, skor minimal 18 dengan rata-rata skor 25,6, serta standar deviasinya sebesar

4,14. Variabel X (*Self-Control*) mendapatkan skor maksimal sebesar 65 dan skor minimal 32 dengan rata-rata skor 53,92, kemudian dengan standar deviasi sebesar 6,04.

Tabel 4.3 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik dan *Self Control*

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Persentase
Prokrastinasi Akademik	Rendah	$X < 21,52$	33	12,1%
	Sedang	$21,52 \leq X < 29,8$	198	72,8%
	Tinggi	$X \geq 29,8$	41	15,1%
	Total		272	100%
<i>Self Control</i>	Rendah	$X < 47,8$	49	18%
	Sedang	$47,8 \leq X < 59,9$	190	69,9%
	Tinggi	$X \geq 59,9$	33	12,1%
	Total		272	100%

Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik dan *self control* pada table 4.3 diatas bertujuan untuk mengetahui jumlah subjek yang berada pada kategori rendah, sedang, tinggi. Adapun kategori tiap variabel disajikan sebagai berikut:

a. Deskripsi Data prokrastinasi akademik berdasarkan demografi

Tabel 4.4 Hasil *Crosstab* Prokrastinasi Akademik Dengan Data Demografi

Data Demografi	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Usia				
15	12(4,4%)	34(12,5%)	-	46(16,9%)
16	12(4,4%)	52(19,1%)	7(2,6%)	71(26,1%)
17	6(2,2%)	84(30,9%)	21(7,7%)	111(40,8%)
18	3(1,1%)	28(10,3%)	13(4,8%)	43(16,2%)
Total	33(12,1%)	198(72,8%)	41(15,1%)	272(100%)
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	4(1,5%)	43(15,8%)	26(9,6%)	73(73%)
Perempuan	29(10,7%)	155(57%)	15(5,5%)	199(73,2%)
Total	33(12,1%)	198(72,8%)	41(15,1%)	272(100%)
Kelas				
10		43(15,9%)	-	59(21,8%)

11	9(3,3%)	58(21,4%)	8(3%)	75(27,7%)
12	8(3%)	96(35,4%)	33(12,2%)	137(50,6%)
Total	33(12,1%)	198(72,8%)	41(15,1%)	272(100%)
Asal Sekolah				
SMA Negeri	18(6,6%)	92(33,8%)	14(5,1%)	124(45,6%)
SMA Swasta	15(5,5%)	106(39%)	27(9,9%)	148(54,4%)
Total	33(12,1%)	198(72,8%)	41(15,1%)	272(100%)

Pada variabel prokrastinasi akademik banyaknya data dari total

272 subjek yang disajikan pada table data diatas, yaitu pada kategori usia 15 tahun terkategori sedang dengan jumlah subjek 34 orang dan 12 orang terkategori memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Pada kategori usia 16 tahun yang terkategorisasi tinggi hanya sebanyak 7 orang dan 52 orang terkategori memiliki tingkat prokrastinasi sedang, lalu 12 orang terkategori rendah. Kemudian pada usia 17 sebanyak 21 orang terkategorisasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 84 orang terkategori sedang dan 6 orang lainnya rendah. Pada kategori usia 18 tahun yang terkategori prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 13 orang, 28 orang terkategori sedang dan 3 orang terkategori rendah.

Pada kategori jenis kelamin pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 26 orang terkategori prokrastinasi akademik tinggi, 43 orang berada pada kategori sedang berjumlah 43, dan yang terkategori rendah sebanyak 4 orang. Kategori jenis kelamin perempuan yang termasuk memiliki tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 14 orang, lalu pada tingkat sedang berjumlah 198 orang dan terakhir pada tingkat rendah sebanyak 29 orang. Dilihat pada kategori kelas, dikategori kelas 10 tidak ada subjek yang memiliki tingkat

prokrastinasi akademik yang tinggi, lalu kategori sedang terdapat 43 subjek yang terkategori prokrastinasi akademik sedang, kategori rendah sejumlah 16 orang. Kedua pada data kelas 11 yang terkategori tinggi sebanyak 8 orang, pada tingkat sedang sebanyak 58 orang, dan pada kategori rendah sebanyak 9 orang. Terakhir pada kelas 12 sejumlah 33 orang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, lalu tingkat prokrastinasi akademik sedang sebanyak 96 orang, dan yang terkategori rendah ada 8 orang subjek.

Kemudian pada kategori asal sekolah yaitu, sma negeri memiliki jumlah subjek pada kategori tinggi sejumlah 14 orang, dengan kategori sedang sebanyak 92 orang dan yang terakhir kategori rendah hanya berjumlah 18 orang. Pada sma swasta yang terkategori prokrastinasi akademik tinggi sejumlah 27 subjek dan pada kategori sedang sebanyak 106 subjek, lalu subjek dengan kategori prokrastinasi akademik rendah berjumlah 15 orang.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

b. Deskripsi Data *Self-Control* Berdasarkan Demografi

Tabel 4.5 Hasil *Crosstab Self-Control* Dengan Data Demografi

Data Demografi	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia				
15	6(2,2%)	39(14,3%)	1 (0,4%)	46(16,9%)
16	2 (0,7%)	69(25,4%)	-	71(26,1%)
17	25(9,2%)	64(23,5%)	22(8,1%)	111(40,8%)
18	16(6,2%)	18(6,6%)	10(3,7%)	43(16,2%)
Total	49(18%)	190(69,9%)	33(12,1%)	272(100%)
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	12(4,4%)	48(21,3%)	31,19%)	73(26,8%)
Perempuan	37(13,6%)	132(48,5%)	30(11%)	199(73,2%)
Total	49(18%)	190(69,9%)	33(12,1%)	272(100%)
Kelas				
10	8(3%)	50(18,5%)	1(0,4%)	59(21,8%)
11	-	75(27,7%)	-	75(27,7%)
12	42(15,1%)	64(23,6%)	32(11,8%)	137(50,6%)
Total	50(12,1%)	189(72,8%)	33(15,1%)	272(100%)
Asal Sekolah				
SMA Negeri	17(63%)	97(35,7%)	10(3,7%)	124(45,6%)
SMA Swasta	32(11,8%)	93(34,2%)	23(8,5%)	148(54,4%)
Total	49(18%)	190(69,9%)	33(12,1%)	272(100%)

Pada variabel *self control* banyaknya data dari total 272 subjek yang disajikan pada table data diatas, yaitu pada kategori usia 15 tahun terkategori tinggi hanya terdapat 1 orang, kategori sedang dengan jumlah subjek 39 orang dan 6 orang terkategori memiliki *self control* yang rendah. Pada kategori usia 16 tahun yang terkategori sedang sebanyak 69 orang dan 2 orang terkategori memiliki tingkat *self control* rendah. Kemudian pada usia 17 sebanyak 22 orang terkategori memiliki tingkat *self control* tinggi, 64 orang

terkategori sedang dan 25 orang lainnya rendah. Pada kategori usia 18 tahun yang terkategori *self control* tinggi sebanyak 10 orang, 18 orang terkategori sedang dan 16 orang terkategori rendah.

Pada kategori jenis kelamin pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang terkategori *self control* tinggi, 48 orang berada pada kategori sedang, dan yang terkategori rendah sebanyak 12 orang. Kategori jenis kelamin perempuan yang termasuk memiliki tingkat *self control* tinggi sebanyak 30 orang, lalu pada tingkat sedang berjumlah 132 orang dan terakhir pada tingkat rendah sebanyak 37 orang.

Dilihat pada kategori kelas, dikategori kelas 10 ada 1 subjek yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi, lalu kategori sedang terdapat 50 subjek yang terkategori *self control* sedang, kategori rendah sejumlah 8 orang. Kedua pada data kelas 11 tidak ada subjek yang terkategori tinggi, pada tingkat sedang sebanyak 75 orang, dan pada kategori rendah tidak ada subjek. Terakhir pada kelas 12 sejumlah 32 orang memiliki tingkat *self control* yang tinggi, lalu tingkat *self control* sedang sebanyak 64 orang, dan yang terkategori rendah ada 4 orang subjek.

Kemudian pada kategori asal sekolah yaitu, sma negeri memiliki jumlah subjek pada kategori tinggi sejumlah 10 orang, dengan kategori sedang sebanyak 97 orang dan yang terakhir kategori rendah hanya berjumlah 17 orang. Pada sma swasta yang terkategori *self*

control tinggi sejumlah 23 subjek dan pada kategori sedang sebanyak 103 subjek, lalu subjek dengan kategori *self control* rendah berjumlah 32 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		272
Normal Parameters^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std.Deviation	3,76074556
Most Extreme Differences	Absolute	0,123
	Positive	0,080
	Negative	-0,123
Test Statistic		2,031
Asymp.Sig(2-tailed)		0,073

Berdasarkan tabel diatas dinyatakan data dalam penelitian ini memiliki sebaran data normal dan asumsi terpenuhi karena hasil hitung skor signifikansi (2-tailed) sebesar 0,073 lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas

		(Combined)	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self Control	Between Groups		3101,338	16	193,834	1,444	0,122
		Linearity	248,661	1	248,661	1,852	0,175
		Deviation From Linearity	2852,677	15	190,178	1,417	0,139
	Within Groups		34231,158	255	134,240		
	Total		37332,496	271			

Dari tabel diatas didapatkan nilai Sig. pada variabel *prokrastinasi akademik * self-control* sebesar 0,139 > 0,05. Lalu,

nilai F hitung yakni $1,417 < F$ tabel $1,71(N_1= 15; N_2= 225)$. Sehingga, dinyatakan ada hubungan linear antara prokrastinasi akademik dengan *self control*, dengan demikian asumsi terpenuhi.

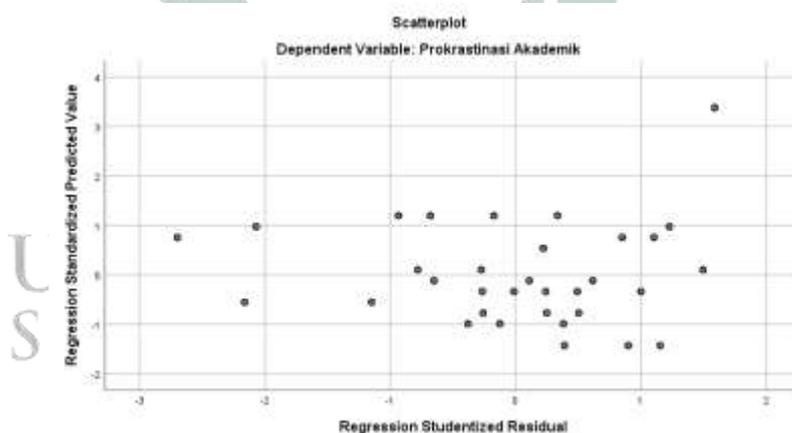
c. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Self-Control</i>	1,000	1,000	Tidak terjadi gejala multikolinearitas

Dari hasil uji multikolinearitas untuk variabel *self control* menghasilkan skor *tolerance* sebesar $1,000 > 0,1$ dan skor VIF sebesar $1,000 < 10$. Maka, dinyatakan tidak terdapat gejala multikolinearitas dan asumsi telah terpenuhi.

d. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 4.1 Hasil Uji Scatter Plot

Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat hasil scatter plot. Penetapan keputusan pada uji scatter plot adalah apabila titik-titik menyebar diatas dan dibawah sumbu Y

secara tidak beraturan dan tidak membuat pola tertentu, maka disimpulkan tidak ada gejala heteroskedastisitas.

Dari gambar tersebut dapat diketahui bahwa titik-titik terdistribusi dengan baik diatas ataupun dibawah angka nol pada sumbu Y. Titik-titik menyebar tanpa membentuk pola tertentu, sehingga dinyatakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dan asumsi telah terpenuhi.

e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dapat dilakukan melalui dua uji yakni melihat pada nilai durbin watson dan runs test. Runs test dilakukan bila nilai durbin watson menimbulkan interpretasi yang membingungkan. Berikut adalah uji autokorelasi melalui uji durbin watson:

Tabel 4.9 Hasil Uji Durbin Watson

Model summary^b	
Model	Durbin Watson
1	1,753

a. Predictors : (Constants), Self Control

b. Dependent Variable : Prokrastinasi Akademik

Interpretasi hasil uji durbin watson dilakukan melalui perbandingan skor DW hitung dengan skor DW tabel yakni batasan bawah (dL) dan batasan atas (dU). Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yakni *self control* dengan 272 orang responden, maka skor DW tabel untuk dL (batas bawah) 1,79306 dan dU (batas atas) 1,80792. Sehingga, skor DW hitung sebesar $1,753 > 1,80792$ (dU) dan kurang dari $4-dU$ ($4-1,80792=2,113$). Dari penghitungan tersebut data dinyatakan tidak ada indikasi autokorelasi. Untuk lebih

meyakinkan bahwa tidak terjadi gejala autokorelasi dapat dilakukan uji runs test sebagaimana dibawah ini:

Tabel 4.10 Hasil Uji Runs Test

Runs Test	
Unstandardized Residual	
Test Value	-0,05681
Cases < Test Value	133
Cases >=Test Value	139
Total Cases	272
Number of Runs	132
Z	-0,600
Asymp. Sig.(2-tailed)	0,549

Dari hasil uji runs test diatas pada bagian signifikansi menunjukkan nilai $0,549 > 0,05$. Dari hasil hitung tersebut dinyatakan tidak ada indikasi autokorelasi dan asumsi telah terpenuhi.

2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

a. Persamaan Regresi

Dalam uji regresi terdapat persamaan yang dipakai dasar dalam melakukan analisis regresi linier berganda yakni $Y = a + b_1X_1$. Dari persamaan tersebut hasil analisis kemudian diinput dan diinterpretasikan.

Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
Model		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	55,437	2,056		26,962	0,000
	Self Control	-0,377	0,038	-0,518	-9,960	0,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Jika persamaan diatas di input dengan data dari hasil hitung uji regresi linier berganda melalui SPSS 26.00 *for windows*, maka:

$Y = 55,437 - 0,377X$. Berdasarkan hasil persamaan regresi tersebut dapat dimaknai dengan:

1) Nilai konstanta a

Hasil hitung memperlihatkan nilai konstanta a yakni 55,437.

Hal tersebut menjadi berarti jika variabel X yakni *self control* memiliki nilai 0 (tidak terdapat *self control*). Maka skor nilai variabel Y atau prokrastinasi akademik adalah 55,437.

2) Nilai koefisien b_1

Hasil hitung menunjukkan nilai koefisien b_1 sebesar $-0,377$.

Kondisi tersebut berarti apabila variabel prediktor lain nilainya konstan dan nilai variabel X yakni *self control* meningkat, maka besaran nilai variabel Y atau prokrastinasi akademik akan turun sebanyak 0,377. Maka, dinyatakan bahwasannya semakin meningkat *self control* maka semakin menurun prokrastinasi akademik.

b. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.12 Output regresi linier sederhana “model summary”

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.518 ^a	.269	.266	3.76770

a. Predictors: (Constant), XTOTAL

Dari tabel *model summary* diatas memaparkan bahwa koefisien determinasi atau hasil hitung dalam kolom R square yakni 0,269. Tabel R square tersebut memperlihatkan bahwasannya pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Surabaya hanya sebesar 26,9%, sedangkan 73,1% dipengaruhi oleh variabel-variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Uji F

Tabel 4.13 Output regresi linier sederhana “ANOVA”

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1408.246	1	1408.246	99.203	.000 ^a
	Residual	3832.809	270	14.196		
	Total	5241.055	271			

a. Predictors: (Constant), XTOTAL

b. Dependent Variable: YTOTAL

Dari hasil output diatas menunjukkan bahwa skor signifikansi $0,000 < 0,05$, maka ada dampak yang diberikan secara substansial antara variabel bebas (X) pada variabel terikat (Y). Jika berdasarkan F hitung dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5 % dengan rumus $F_{tabel} = k$ (total variabel bebas) ; $n - k$ (n adalah total sampel). sehingga, $k = 1$ ($X = self\ control$), dan $n = 272$.

Dari rumus tersebut menghasilkan angka 1; 270, angka tersebutlah yang menjadi acuan penentuan skor F tabel. Sehingga, skor F tabel menjadi 3,87. Dari hasil output diatas, menunjukkan skor F hitung sebesar 99,203 > dari F tabel yakni 3,87, dinyatakan bahwa ada dampak yang diberikan secara serentak antara variabel bebas (X) pada variabel terikat (Y). Sehingga, dapat diambil simpulan terdapat pengaruh yang simultan antara *self control* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y).

d. Uji T

Tabel 4.13 Output regresi linier sederhana “Coefficients”

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	55.437	2.056		26.962	.000
	XTOTAL	-.377	.038	-.518	-9.960	.000

a. Dependent Variable: YTOTAL

S U R A B A Y A

Dari tabel tersebut dapat dilihat nilai signifikansi pada variabel *self control* sebesar $0,000 < 0,05$ lalu t hitung dengan eror 5% dengan df (N-2) 270 sebesar 1,972, sehingga t hitung $-9,960 > t$ tabel 1,968. Maka, dinyatakan bahwasannya pada variabel *self control* berpengaruh secara parsial terhadap prokrastiasi akademik.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mencari pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma di Surabaya. Sebelum peneliti melakukan analisis statistik uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi lebih dulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak, lalu uji linieritas guna melihat linieritas variabel *self control* dan variabel prokrastinasi akademik. Pada hasil uji normalitas, didapati nilai signifikansi sejumlah 0,007 sehingga memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Oleh karena itu, berarti data yang didapat berdistribusi normal. Lalu pada uji linieritas, dihasilkan taraf signifikansi sejumlah 0,139 sehingga memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Lalu pada nilai F hitung yakni $1,417 < F \text{ tabel } 1,71 (N_1 = 15; N_2 = 225)$. Sehingga, dapat dinyatakan ada hubungan linear antara prokrastinasi akademik dengan *self control*, dengan demikian asumsi terpenuhi.

Analisis statistik yang dipakai pada pengujian hipotesis penelitian ini adalah regresi linier sederhana. Menurut hasil uji statistic tersebut, didapati nilai signifikansi 0,000, yang artinya terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Hal ini dikarenakan $p \text{ value} < 0,05$, $0,000 < 0,05$ yang menandakan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self control* dan prokrastinasi akademik pada siswa sma di Surabaya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang

didapat menandakan bahwa semakin *self control*, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Begitu juga sebaliknya, apabila siswa memiliki *self control* yang rendah, maka akan semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa tersebut. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Saija et al., 2020) yang juga mengemukakan bahwa variabel *self control* dapat memberikan pengaruh secara simultan pada variabel prokrastinasi akademik pada siswa.

Jika ditinjau dari nilai *R square* yakni sebesar 26,9% terhadap prokrastinasi akademik dan 73,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dilihat pada penelitian Meiliza dkk (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2017), dalam penelitiannya juga disebutkan bahwa siswa dengan prokrastinasi akademik tinggi cenderung memiliki *self control* yang rendah. Dapat dikatakan bahwa *self control* dapat berperan penting dalam kegiatan akademik siswa. Hal tersebut dapat dicontohkan dengan siswa yang cenderung mengabaikan tugas akademiknya dan lebih memilih untuk melakukan hal lain atau singkatnya mengesampingkan tugas akademik yang seharusnya lebih di prioritaskan.

Pada hasil uji kategorisasi pada subjek penelitian ini, pada variabel prokrastinasi akademik banyaknya data dari total 272 subjek yang disajikan pada table data diatas, yaitu pada kategori usia 15 tahun terkategori sedang dengan jumlah subjek 34 orang dan 12 orang terkategori memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Pada kategori usia 16 tahun yang terkategori tinggi hanya sebanyak 7 orang dan 52 orang terkategori

memiliki tingkat prokrastinasi sedang, lalu 12 orang terkategori rendah. Kemudian pada usia 17 sebanyak 21 orang terkategori memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 84 orang terkategori sedang dan 6 orang lainnya rendah. Pada kategori usia 18 tahun yang terkategori prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 13 orang, 28 orang terkategori sedang dan 3 orang terkategori rendah.

Pada kategori jenis kelamin pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 26 orang terkategori prokrastinasi akademik tinggi, 43 orang berada pada kategori sedang berjumlah 43, dan yang terkategori rendah sebanyak 4 orang. Kategori jenis kelamin perempuan yang termasuk memiliki tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 14 orang, lalu pada tingkat sedang berjumlah 198 orang dan terakhir pada tingkat rendah sebanyak 29 orang. Dilihat pada kategori kelas, dikategori kelas 10 tidak ada subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, lalu kategori sedang terdapat 43 subjek yang terkategori prokrastinasi akademik sedang, kategori rendah sejumlah 16 orang. Kedua pada data kelas 11 yang terkategori tinggi sebanyak 8 orang, pada tingkat sedang sebanyak 58 orang, dan pada kategori rendah sebanyak 9 orang. Terakhir pada kelas 12 sejumlah 33 orang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, lalu tingkat prokrastinasi akademik sedang sebanyak 96 orang, dan yang terkategori rendah ada 8 orang subjek.

Kemudian pada kategori asal sekolah yaitu, sma negeri memiliki jumlah subjek pada kategori tinggi sejumlah 14 orang, dengan kategori

sedang sebanyak 92 orang dan yang terakhir kategori rendah hanya berjumlah 18 orang. Pada sma swasta yang terkategori prokrastinasi akademik tinggi sejumlah 27 subjek dan pada kategori sedang sebanyak 106 subjek, lalu subjek dengan kategori prokrastinasi akademik rendah berjumlah 15 orang. Pada kategori jenis kelamin subjek perempuan dapat diketahui bahwa perempuan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Dari data kategorisasi usia diatas yang mempunyai rentang 15 – 18 tahun. Berdasarkan penelitian (Wartberg et al., 2021) menemukan fakta bahwa usia seseorang memiliki kaitan dengan tingkat prokrastinasi, yaitu rentang usia 14 hingga 29 tahun memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Tingkat prokrastinasi tertinggi pada usia tersebut yang kemudian semakin menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada usia 60 hingga 69 tahun, dan kemudian meningkat lagi pada usia 70 tahun. Prokrastinasi akademik juga berhubungan erat dengan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan atau mengerjakan tugas yang dirasa sulit dan hal tersebut lah yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas tersebut. Prokrastinasi akademik seringkali dan banyak terjadi pada pelajar ataupun rentang usia remaja hingga usia dewasa awal dan hal tersebut menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Pada kategorisasi jenis kelamin juga diketahui dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki seorang siswa. Studi

berdasarkan jenis kelamin yang dilakukan (Sölpük Turhan, 2020) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, dimana siswa laki-laki lebih sering menunda-nuda dibandingkan perempuan. Hal tersebut juga dikarenakan perbedaan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi pada jenis kelamin. Namun perbedaan jenis kelamin dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik sudah banyak dibahas pada penelitian sebelumnya yang mana tidak dijumpai hasil yang signifikan dan cenderung berubah-ubah.

Selanjutnya kategorisasi pada variabel *self control* banyaknya data dari total 272 subjek yang disajikan pada table data diatas, yaitu pada kategori usia 15 tahun terkategori tinggi hanya terdapat 1 orang, kategori sedang dengan jumlah subjek 39 orang dan 6 orang terkategori memiliki *self control* yang rendah. Pada kategori usia 16 tahun yang terkategori sedang sebanyak 69 orang dan 2 orang terkategori memiliki tingkat *self control* rendah. Kemudian pada usia 17 sebanyak 22 orang terkategori memiliki tingkat *self control* tinggi, 64 orang terkategori sedang dan 25 orang lainnya rendah. Pada kategori usia 18 tahun yang terkategori *self control* tinggi sebanyak 10 orang, 18 orang terkategori sedang dan 16 orang terkategori rendah.

Pada kategori jenis kelamin pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang terkategori *self control* tinggi, 48 orang berada pada kategori sedang, dan yang terkategori rendah sebanyak 12 orang. Kategori

jenis kelamin perempuan yang termasuk memiliki tingkat *self control* tinggi sebanyak 30 orang, lalu pada tingkat sedang berjumlah 132 orang dan terakhir pada tingkat rendah sebanyak 37 orang.

Kemudian pada kategori asal sekolah yaitu, sma negeri memiliki jumlah subjek pada kategori tinggi sejumlah 10 orang, dengan kategori sedang sebanyak 97 orang dan yang terakhir kategori rendah hanya berjumlah 17 orang. Pada sma swasta yang terkategori *self control* tinggi sejumlah 23 subjek dan pada kategori sedang sebanyak 103 subjek, lalu subjek dengan kategori *self control* rendah berjumlah 32 orang.

Pada penelitian Anuar (Anuar et al., 2022) bahwa prokrastinasi dapat muncul apabila seorang siswa tidak memiliki *self control*. *Self control* dapat menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan terutama bagi siswa sma karena sangat berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Apabila seorang siswa memiliki tingkat *self control* yang rendah cenderung tidak dapat menentukan apa yang harus diprioritaskan, serta mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga hal tersebut berdampak pada tugas akademiknya yang menjadi terabaikan dan lebih tertarik melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan dirinya. Siswa dengan *self control* yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang akan muncul akan perilakunya dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *self control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma di Surabaya yang dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh antara *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Pada uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti hipotesis diterima, dengan bentuk hubungan yang bersifat negative. Semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa, semakin rendah *self control* pada siswa yang dimiliki, begitu pula sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa, maka semakin tinggi tingkat *self control* yang dimiliki seorang siswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran, baik untuk subjek maupun peneliti selanjutnya.

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Kepada para siswa diharapkan agar mampu mengatur mana yang harus diprioritaskan dan lebih mampu lagi untuk mempertimbangkan

konsekuensi apabila menunda mengerjakan tugas atau bahkan tidak mengerjakan tugas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mendiskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antar keduanya. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel prokrastinasi akademik disarankan agar dapat mengkaji dari faktor-faktor lain seperti manajemen waktu, *self efficacy*, dan lain-lain.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13.
<https://doi.org/10.1177/0273475304273842>
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2, 159–179.
- Anderson, E. M. (2001). *The relationships among task characteristics, self-regulation and procrastination*. (Vol. 62). ProQuest Information & Learning.
- Anuar, A. Bin, Zainuri, M. I., & Pribadi, I. (2022). *HUBUNGAN SELF CONTROL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALOPO*. 1–11.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. (2011). Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia: An International Journal*, 19, 93–113.
- Arifin, S. (2019). *Mengatasi Kasus Prokrastinasi Akademik dengan BKG-Pro E-Learning*.
<https://www.nu.or.id/nasional/mengatasi-kasus-prokrastinasi-akademik-dengan-bkg-pro-e-learning-Skr4U>
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1–7.
<https://doi.org/10.24036/00119kons2019>
- Ayu, I. G., Vratasti, M., & P, C. A. L. (2021). *PELATIHAN MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA ANGGOTA REHABILITASI RUMAH SEHAT ORBIT SURABAYA Abstrak*. 10, 85–90.
- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. (2019). Hubungan Self-Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(4), 1–15.
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19457>
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. In *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*. (pp. 111–137). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012278805-5/50006-7>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*.
- Chairunnisa, V., & Sahputra, D. (2019). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional & Expo II Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 1664–1667.

- Chauhan, R. S., MacDougall, A. E., Buckley, M. R., Howe, D. C., Crisostomo, M. E., & Zeni, T. (2020). Better late than early? Reviewing procrastination in organizations. *Management Research Review*, 43(10), 1289–1308.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 1–9.
<https://core.ac.uk/download/pdf/289711044.pdf> <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19457> <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493> <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- de la Fuente, J., Malpica-Chavarria, E. A., Garzón-Umerenkova, A., & Pachón-Basallo, M. (2021). Effect of personal and contextual factors of regulation on academic achievement during adolescence: the role of gender and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18178944>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). *Self-Control and Academic Achievement*.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination: Or How To Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*.
- Fauziah, H. (2016). FAKOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 123–132.
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R. (2010). Still Procrastinating?: The No Regrets Guide to Getting it Done. *John Wiley & Sons*, September, 256. http://www.amazon.co.uk/Still-Procrastinating-Regrets-Guide-Getting/dp/0470611588/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1410793628&sr=1-3&keywords=ferrari+procrastination
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8–11.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance*, May. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fitri Amalia, E. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24(2), 589–606.
<https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hong, J.-C., Lee, Y.-F., & Ye, J.-H. (2021). Procrastination predicts online self-regulated

- learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and Individual Differences*, 174, 110673. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110673>
- Janssen, T., & Carton, J. S. (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436–442. <https://doi.org/10.1080/00221329909595557>
- Juliawati, D., Yandri, H., & Afrifadela, N. (2020). Self Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(1), 71–80. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i01.557>
- Karimi, L., & Rada, J. (2019). Emotional intelligence and self-awareness. In *Leading and Managing Health Services: An Australasian Perspective*. <https://doi.org/10.1017/cbo9781316161777.008>
- Karla Silva Soares, A., Lins de Holanda Coelho, G., Alves Freires, L., & Nunes da Fonseca, P. (2022). Psychometric Properties of the Academic Procrastination Scale (APS) in Brazil. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(5), 634–648. <https://doi.org/10.1177/07342829221079948>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and Self-Control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Li, C., Hu, Y., & Ren, K. (2022). Physical Activity and Academic Procrastination among Chinese University Students: A Parallel Mediation Model of Self-Control and Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106017>
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Mandasari, D., & Nirwana, H. (2019). Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination. *Neo Konseling*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00103kons2019>
- Mazur, J. E. (1998). Procrastination by pigeons with fixed-interval response requirements. In *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* (Vol. 69, pp. 185–197). Journal of the Experimental Analysis of Behavior. <https://doi.org/10.1901/jeab.1998.69-185>
- Meiliza Purwanti, Purwanti, S. L. (2017). *PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 1 SUNGAI AMBAWANG*. 1–15.
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara Self-Control dan Self Efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1–15.

- Muslimah, I. D., & Rosiana, D. (2018). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 4 Margahayu Kabupaten Bandung*. *The Relationship Between Self Efficacy with Academic Procrastination in class XI Students of SMA Muhammadiyah 4 Margahayu Kabupa*. 897–904.
- Muzaqi, S., & Arumsari, A. D. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39.
<https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Nigg, J. T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361–383. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
- Ott, C. (1998). What is Emotional Intelligence? Daniel Goleman's Emotional Intelligence Quadrant Self-Awareness Self-Management. *Ohio 4H*, 2002.
[https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional Intelligence Background.pdf](https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional%20Intelligence%20Background.pdf)
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893.
<https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Sadirman. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta*, 14.
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 12, 38–42. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38>
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363–368.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>
- Shinta, A., & Purwanto, S. (2015). *Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter Dan Faktor-Faktor Penyebabnya*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sölpük Turhan, N. (2020). Gender Differences in Academic Motivation: A Meta-Analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 211–224.
<https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.019>
- Soomro, B. A., & Shah, N. (2021). Is procrastination a “friend or foe”? Building the relationship between fear of the failure and entrepreneurs' well-being. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2015). Procrastination. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition, December*, 73–78.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25087-3>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2019). Return to the origin: What creates a procrastination identity? *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 1–7.
<https://doi.org/10.5114/cipp.2018.75648>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1.
<https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120.
<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- wilujeng dwi Wahyuni, Muhari, P. H. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S. *Bk Unesa*, 04, 1–10.
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>
- Yuniar Angelina, D. (2013). Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri Dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 173–182.
<https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.106>
- Zhang, S., Verguts, T., Zhang, C., Feng, P., Chen, Q., & Feng, T. (2021). Outcome Value and Task Aversiveness Impact Task Procrastination through Separate Neural Pathways. *Cerebral Cortex*, 31(8), 3846–3855. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhab053>