HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VII MTS TARBIYATUL ISLAMIYAH JAKENAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh :

INDRI MUJI SRI M.
NPM : 11.1.01.01.0372

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2014/2015

Skripsi oleh :

INDRI MUJI SRI M.
NMP : 11.1.01.01.0372

Judul :

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VII MTS TARBIYATUL ISLAMIYAH JAKENAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 10 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
DR.Atrup,M.Pd.M.M	Dra. Endang Rapil W.P, M.Pd
NIDN.0709116101	NIDN.0726125801

Skripsi oleh :

INDRI MUJI SRI M.
NPM : 11.1.01.01.0372

Judul :

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VII MTS TARBIYATUL ISLAMIYAH JAKENAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 10 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	
2. Penguji I	: DR.Atrup.M.Pd.M.M	
3. Penguji II	: Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M. Pd
NIDN. 07016046202

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VII MTS TARBIYATUL ISLAMIYAH JAKENAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

INDRI MUJI SRI M.
NPM : 11.1.01.01.0372

FKIP – Prodi Bimbingan dan Konseling
Dosen Pembimbing I : Dr. Atrup, M.Pd.,M.M.
Dosen Pembimbing II : Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Setiap siswa mempunyai keinginan untuk mencapai prestasi dan masa depan yang baik. Namun pada beberapa siswa terdapat beberapa hal yang dapat menurunkan prestasi, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik atau perilaku penundaan tugas akademik. Perilaku penundaan tugas tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya kontrol diri pada seseorang dalam merencanakan dan melaksanakan tugas. Selain itu juga terdapat faktor-faktor lain seperti kondisi lingkungan dan kurangnya fasilitas pendukung.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode statistik parametris dengan menggunakan analisis asosiasif. Sedangkan instrumen penelitian dengan melakukan penyebaran angket kepada siswa. Sampel penelitian ini ditetapkan sejumlah 50 siswa dari populasi 87 siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Tahun Pelajaran 2014/2015. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*.

Untuk teknis analisis data dengan menggunakan prosedur *korelasi product moment*, setelah itu untuk menguji generalisasi dilakukan uji t dengan menggunakan taraf signifikansi 5% kemudian ditarik kesimpulan.

Hasil pengolahan dan analisis data dengan teknik korelasi product moment diperoleh r hitung sebesar -0,315 sedangkan r tabel sebesar 0,279 pada taraf signifikansi 5% hal ini menunjukkan r hitung > r tabel. Sedangkan uji t diperoleh t hitung 0,8720 dan t tabel 0,278 pada taraf signifikansi 5% hal ini menunjukkan t hitung > t tabel.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa r hitung > r tabel, maka (Ha) diterima dan (Ho) ditolak. Pada t hitung > t tabel yang menunjukkan (Ha) diterima dan (Ho) ditolak. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: kontrol diri, perilaku prokrastinasi akademik, korelasi.

I. LATAR BELAKANG

Siswa sebagai individu melakukan berbagai aktivitas untuk memenuhi kebutuhannya. Namun aktivitas tersebut tidak seluruhnya dapat dilakukan atau dipenuhi oleh siswa karena beberapa keterbatasan, yaitu keterbatasan waktu, tenaga, pikiran, dan kemampuan.

Setiap orang pasti pernah mengalami saat dimana dia melakukan prokrastinasi dengan berbagai macam alasan, yaitu keterbatasan waktu, terlalu banyak pekerjaan, bahan yang belum lengkap, *tidak mood,* dan malas. Perilaku prokrastinasi bisa dilakukan oleh semua orang dari berbagai kalangan.

Perilaku prokrastinasi akademik atau menunda penyelesaian tugas dan pekerjaan juga terjadi pada kalangan pelajar atau siswa. Banyak kita temui siswa yang melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru, dengan berbagai alasan seperti banyak tugas lain yang sudah diterima, keterbatasan waktu, tidak mempunyai buku atau bahan, kelelahan fisik dan sebagainya.

Prokrastinasi akademik yang biasanya dilakukan oleh siswa diantaranya adalah penundaan untuk mengerjakan pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, yaitu dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting, namun menyenangkan bagi mereka seperti berjalan-jalan di *mall* sepulang sekolah, bermain internet, *game online* dan sebagainya.

Prokrastinasi akademik pada siswa dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif. Siswa sebagai generasi muda semestinya mempunyai semangat yang tinggi dalam menyelesaikan tugas, sehingga kehidupan akan berjalan sesuai dengan rencana serta tidak terjadi kegagalan yang berakibat fatal dalam kehidupan bagi diri sendiri maupun masyarakat.

Beberapa hasil penelitian menunjukan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil. Sekitar 25 % sampai dengan 75 % dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ferrari, Keane, Wolf, & Beck, 1995).

Prokrastinasi merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh dua faktor, 1) faktor internal kondisi fisik dan kondisi psikologis.

Menurut Millgram (1991:135), "*Trait* atau kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan". Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. 2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu, antara lain pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Setiap individu mempunyai mekanisme atau strategi untuk mengatur dan mengarahkan perilaku yang biasanya disebut sebagai kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negatif dalam dirinya ke arah yang lebih positif, bermanfaat, dan dapat diterima secara sosial.

Siswa memiliki tugas utama belajar, bila mereka mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu mengatur, mengarahkan dan mengontrol perilaku. Mereka mampu menginterprestasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

Individu yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengarahkan dirinya dengan baik. Kontrol diri yang rendah ini bisa membuat individu melakukan prokrastinasi akademik. Pernah saya temukan seorang siswa yang ketika saya berikan tugas untuk dikumpulkan dia menunda-nuda pengumpulan tugas tersebut. Ketika saya menanyakan alasannya dia menjawab bahwa dia tidak bisa mengendalikan atau mengontrol dirinya dan kurang mampu mengatur jadwal dengan baik, ketika akan mengerjakan tugas tersebut dia lebih tertarik untuk melihat televisi, ketika sudah ada keinginan untuk belajar temannya mengajak untuk jalan-jalan. Karena dia tidak bisa mengontrol tindakannya untuk menolak ajakan tersebut maka dia pergi jalan-jalan dengan temannya sehingga tidak mengerjakan tugas tersebut.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yaitu belajar/sekolah, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan

perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi).

Melihat kondisi remaja saat ini yang lebih suka kebebasan dan tidak suka diatur juga menjadi alasan bagi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu dengan berkembangnya teknologi yang pesat membuat siswa tidak bisa jauh dari media-media sosial dan lainnya. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik. Bahkan saat guru memberikan tugas rumah terkadang siswa mengerjakannya di sekolah pada saat jam pelajaran lain. Serta saat guru memberikan tugas di kelas siswa tidak segera mengerjakan, tetapi mengerjakaan saat- saat terakhir jam pelajaran selesai.

Sejalan dengan pendapat di atas sebagai guru bimbingan dan konseling kita mempunyai peran penting dalam membantu siswa untuk menyelesaikan masalah dan meningkatkan potensi mereka. Salah satu hal yang bisa dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling adalah menurunkan angka prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa. Karena tindakan tersebut dapat merugikan diri sendiri dan mengakibatkan konsekuensi fatal bila dilakukan dalam batas yang tidak wajar.

Berdasarkan hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015.

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan suatu cara atau kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian. Pendekatan penelitian dapat dikelompokkan menjadi pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

Menurut Sugiyono (2011: 7-9) Metode kuantitatif merupakan metode penelitian berdasarkan pada filsafat positivisme, yang menekankan pada angka, dan digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji

hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode kualitatif merupakan metode penelitian berdasarkan filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.

Berdasarkan pengertian di atas, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan pengumpulan dan analisis data berupa angka.

2. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional. Model penelitian korelasional adalah model penelitian yang bermaksud untuk mencari sebab terjadinya suatu gejala dan penelitian yang berhadapan dengan gejala yang telah terjadi. Desain penelitian korelasional yaitu bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu faktor berdasarkan koefisien korelasi.

Sugiyono (2011: 153) menyatakan bahwa korelasi produk moment digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel *independent* dan satu variabel *dependent*.

Sejalan dengan pendapat tersebut, maka penelitian untuk menguji hipotesis ini menggunakan teknik statistik (*Korelasi Product Moment*), untuk menghitung besarnya korelasi antara variabel *independent* (kontrol diri) dan variabel *dependent* (perilaku prokrastinasi akademik).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan meenunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari besarnya r_{xy} = -0,315 sedangkan r_{tabel} = 0,279 . Hasil korelasi tersebut berarti jika tingkat kontrol diri siswa tinggi, maka tingkat

perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa rendah. Sebaliknya jika tingkat kontrol diri siswa rendah, maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ferrari dkk., (1995) menambahkan dari berbagai penelitian bahwa beberapa faktor yang turut mempengaruhi seseorang mempunyai kecenderungan perilaku prokrastinasi adalah *self esteem, self efficacy, self conscious, self confident, self control* dan *self critical*.

Dari pendapat tersebut terlihat bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu Ferrari juga menambahkan bahwa prokrastinassi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Besarnya sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa adala 9,9% . Hal ini mengindikasikan bahwa 9,9 % prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan oleh kontrol diri, sedangkan 91,9 % disebabkan oleh faktor lain atau variabel lain di luar variabel dalam penelitian seperti yang dikemukakan oleh pendapat di atas bahwa ada faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri pada siswa cukup mempengaruhi perilaku penundaan atau prokrastinasi. Sesuai dengan pendapat Chaplin (Dalam Kamus Psikologi,2011: 451) "*Self control* atau kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri atau kemampuan untuk menekan dan merintangi impuls-impuls atau tingkah laku *kompulsif*". Kontrol diri mempengaruhi seseorang dalam berpikir dan bertindak. Siswa yang mampu mengontrol dirinya dalam melakukan aktivitas, akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan prokrastinasi. Sebaliknya siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang kuat akan mudah terpengaruh atau terbawa situasi sehingga mudah melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan komunikasi dengan subyek penelitian tentang kebiasaan dalam mengerjakan tugas, beberapa siswa mengaku terkadang malas saat memulai mengerjakan tugas dan sering mengumpulkan tugas pada batas terakhir pengumpulan. Siswa tersebut tidak bisa mengendalikan dirinya untuk melakukan penundaan

tugas dengan berbagai alasan, serta hal-hal lain yang berasal dari luar.

Hasil perhitungan juga menunjukkan 91,9% prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor dari luar. Faktor eksternal yang juga menyebabkan prokrastinasi akademik tersebut misalnya kurangnya fasilitas belajar, kondisi lingkungan keluarga yang kurang mendukung, adanya hubungan yang kurang baik antar guru dan siswa dan sebagainya.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik, diperolah kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015.

Dari hasil analisis juga dapat diketahui bahwa kontrol diri dapat menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu untuk menurunkan atau menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kontrol diri pada siswa. Guru BK juga dapat membantu siswa yang mempunyai tingkat perilaku prokrastinasi yang melalui peningkatan kontrol diri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Brown, W.F dan Holztman, W.H. 1967. *Survey Of Study Habits and Attitudes Manual, The Psychological Corporatio.* New York.

Burka, J. B. Dan Yuen, L.M. 1988. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Cambridge, MA: Perseus Books. tersedia : http://www.questia.com/library/777536/procrastination-why-you-do-it-what-to-do-about-it, diunduh 10 Januari 2015.

Chaplin, James P.1968. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. 2011. Jakarta: Rajawali Pers.

Ellis, A. dan Knaus, W.J. 2002.*Overcoming Procrastination*: Revised Edition. NY: American Library.

Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., dan McCown, W. G. 1995. *Procrastination And Task Advoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press. tersedia : http://www.books.google.co.id, diunduh 12 Januari 2015.

Hariyono, Rudy.2000. *Teknik Mengendalikan Keinginan* (cetakan pertama). Gresik: Putra Pelajar.

Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Khairunnisa, Ayu. 2013. *Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN Samarinda.* Vol.1. No.2 (h.220-229).

Milgram, N. 1991. *Procrastination. Encyclopedy of Human Biology*. New York: Academic Press. tersedia : http://www.books.google.co.id, diunduh 12 Januari 2015.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (edisi kedua). Jakarta: Rineka Cipta.

Solomon, L.J., Rothblum, E.D .1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Journal of Counselling Psychology*. Vol. 31. No.4(h.503-509).

Sugiyono.2010.*Statistika Untuk Penelitian* (edisi ke-17). Bandung: Alfabeta Bandung.

Sugiyono.2011.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (edisi ke-14). Bandung: Alfabeta Bandung.

Wibisono, Yusuf. 2013. *Pengendalian Diri (Self Control).* (online). tersedia : http://garasikeabadian.blogspot.com/2013/03/pengendalian-diri-self-kontrol.html, diunduh pada 7 Januari 2015

Yayan. 2013. *Prokrastinasi Akademik.* (online). tersedia : http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/prokrastinasi-akademik.html, diunduh pada 7 Januari 2015