HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMK 1 VETERAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

DAMITA INTRESANTI
NPM: 12.1.01.01.0407P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

ATAS NAMA:

DAMITA INTRESANTI
NPM: 12.1.01.01.0407P

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMK 1 VETERAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada:
Panitia ujian/sidang jurusan Bimbingan dan Konseling,
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
Tanggal : _____

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Vivi Ratnawati, S. Pd, M. Psi	Dra. Endang Ragil W.P, M. Pd

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

ATAS NAMA:

DAMITA INTRESANTI
NPM: 12.1.01.01.0407P

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMK 1 VETERAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan Konseling FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: ……..
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Tri Panca Setyawati, M.Pd

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMK 1 VETERAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

DAMITA INTRESANTI
NPM: 12.1.01.01.0407P

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Damita.intresanti@yahoo.co.id

Vivi Ratnawati, S.Pd.M.Psi dan Dra. Endang Ragil WP. 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 X SMK Veteran I Tulungagung 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 120 siswa dari populasi 207 siswa kelas X SMK Veteran I Tulungagung 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 -0,650` M, sedangkan r tabel sebesar 0,176 pada taraf signifikansi 5% hal ini menunjukkan r hitung > r tabel. Sedangkan uji t diperoleh t hitung 2,8153 dan t tabel 1,980 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 X SMK Veteran I Tulungagung 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.

Sebenarnya setiap orang dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk memenuhi tugas atau kebutuhannya jika dia mampu menggunakan waktu secara efektif.

Tetapi kebanyakan orang menunggu hingga saat-saat terakhir untuk menyelesaikan tugasnya dengan terburu-buru, akibatnya mereka mengalami *stress* dan seringkali menunjukan hasil jauh di bawah kemampuan mereka.

Pada kalangan ilmuwan istilah "Prokrastinasi (*procrastination*)" untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Brown dan Holzman, 1967:2). Setelah itu beberapa ilmuwan juga menggunakan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan perilaku menunda-nunda.

Prokrastinasi merupakan fenomena dimana seseorang mengabaikan atau menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan dilakukan dengan alasan tertentu atau terkadang dilakukan karena kebiasaan malas dan lain-lain. Penundaan terhadap tugas atau pekerjaan dapat mengakibatkan beberapa masalah dengan konsekuensi eksternal seperti kehilangan pekerjaan, nilai rendah, mengulang ujian, serta konsekuensi internal seperti rasa bersalah dan putus asa.

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 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.

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 konsekuensimya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

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.

Hal tersebut menjadi salah satu permasalahan sekolah yang harus dihadapi oleh guru, termasuk guru BK.

Menurut Prayitno dan Erman (2004:114) Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan, serta mampu mengambil keputusan dan mengarahkan diri sendiri sesuai dengan keputusan yang diambil.

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 X SMK Veteran I Tulungagung Semester Genap Tahun Pelajaran 2014 / 2015.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel

1. Pengertian Variabel

Menurut Hatch dan Farhady (dalam Sugiyono, 2011: 38) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan yang lain, atau satu obyek dengan obyek yang lain.

Sedangkan menurut Sugiyono (2011: 38) mendefinisikan variabel penelitian sebagai berikut :

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat atau obyek dalam penelitian yang mempunyai variasi untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

2. Variabel dalam Penelitian.

Berdasarkan konteks hubungan pada rumusan hipotesis yang ada dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kontrol diri dan perilaku prokrastinasi akademik. Variabel independent (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah kontrol diri (X), sedangkan variabel dependent (variabel terikat) adalah perilaku prokrastinasi akademik (Y).

3. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh tiap individu untuk selalu mengarahkan, mengendalikan, mengatur, dan mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah kepribadian, situasi, budaya, pengalaman, usia dan sebagainya.

Aspek atau indikator dalam menentukan tingkat kontrol diri dapat dirumuskan sebagai berikut :

1) Kemampuan mengontrol perilaku
2) Kemampuan mengontrol stimulus
3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa
4) Kemampuan menafsirkan peristiwa
5) Kemampuan mengambil keputusan

b. Perilaku Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk kecenderungan perilaku untuk menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan biasanya tugas baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan serta merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, karena adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik terdiri dari dua yaitu :

1) Faktor internal : faktor yang berasal dari dalam diri individu diantaranya adalah kondisi kodrati (jenis kelamin, umur, dan sebagainya), kondisi fisik atau kesehatan, kondisi psikologis.
2) Faktor eksternal : pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Indikator untuk mengetahui kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah :

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi.
2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

B. Teknik dan Pendekatan 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).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X SMK Veteran I Tulungagung Tahun Pelajaran 2014 / 2015". Semester Genap Tahun Pelajaran 2014 / 2015". Tempat ini dipilih karena lokasi sekolah ini sama dengan tempat kerja, sehingga menghemat waktu, tenaga dan biaya, sekaligus mempermudah dalam pelaksanaan penelitian agar berjalan lancar, lebih efektif dan hasil yang diperoleh lebih baik dan efisien.

Selain itu saat melakukan PPL 2 saya menemukan gejala siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Setiap saya memberikan tugas siswa selalu menunda pengumpulan tugas

tersebut dengan berbagai alasan. Jika ada guru yang tidak masuk, kemudian siswa diberikan tugas juga terjadi perilaku penudaan dengan cara tidak segera mengerjakan dan baru mengerjakan saat-saat terakhir pengumpulan tugas.

2. Waktu Penelitian

Pada penelitian ini disajikan jadwal mulai mengajukan judul sampai selesai penelitian

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Variabel Bebas (Kontrol Diri)

Dalam Kamus Psikologi (J.P.Chaplin, 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*".

Setelah mengambil kesimpulan dari pendapat para ahli maka angket kontrol diri ini meliputi : Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa dan Kemampuan mengambil keputusan.

Penilaian angket ini menggunakan skala Likert, dimana subyek memilih salah satu dari 4 pilihan yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah pada pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Skoring pada pernyataan *favorable* yaitu selalu (4), sering (3), kadang-kadang (2), tidak pernah (1). Sedangkan pada pernyataan *unfavorable* yaitu selalu (1), sering (2), kadang-kadang (3) dan tidak pernah (4).

Hasil data yang diperoleh dari sampel dapat dijelaskan dalam table

Untuk mengetahui rata-rata tingkat kontrol diri siswa maka menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Means = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{7181}{120}$$

= 59,84

Kriteria pada total skoring untuk angket kontrol diri dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.2

Kriteria Skoring Kontrol Diri

Total Skoring	Kriteria
65 – 80	Tinggi
50 – 64	Sedang
35 – 49	Cukup
20 – 34	Rendah

Pengumpulan data dari sampel menghasilkan rata-rata tingkat kontrol diri siswa kelas X SMK Veteran I Tulungagung Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah 59,84. Berdasarkan tabulasi skoring menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa termasuk dalam kategori sedang.

2. Deskripsi Data Variabel Terikat (Prokrastinasi Akademik)

Pada kalangan ilmuwan istilah "Prokrastinasi (*procrastination*)" untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Brown dan Holzman 1967:2).

Angket yang digunakan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik menggunakan indikator antara lain : penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Penilaian angket ini menggunakan skala Likert, dimana subyek memilih salah satu dari 4 pilihan yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah pada pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Skoring pada pernyataan *favorable* yaitu selalu (4), sering (3), kadang-kadang (2), tidak pernah (1). Sedangkan pada pernyataan *unfavorable* yaitu selalu (1), sering (2), kadang-kadang (3) dan tidak pernah (4).

Hasil data yang diperoleh dari sampel dapat dijelaskan dalam tabel

Untuk mengetahui rata-rata tingkat kontrol diri siswa maka menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Means = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{6457}{120}$$

= 53,96

Kriteria pada total skoring untuk angket prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.4
Kriteria Skoring Prokrastinasi Akademik

Total Skoring	Kriteria
75 – 92	Tinggi
57 – 74	Sedang
40 – 56	Cukup
23 – 39	Rendah

Pengumpulan data dari sampel menghasilkan rata-rata tingkat prokastinasi akademik siswa kelas X

SMK Veteran I Tulungagung Semester Genap tahun 2015 adalah 53,96. Berdasarkan tabulasi skoring menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa termasuk dalam kategori cukup. Hal ini berarti perilaku penundaan terhadap tugas (prokrastinasi akademik) pada siswa tidak terlalu tinggi.

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Setelah kegiatan pengumpulan data selesai, maka dilakukan uji asumsi sebagai syarat melakukan analisis data. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Hasil data masing-masing variabel diuji normalitasnya dengan menggunakan program *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) 16.0 for Windows*. Perhitungan normalitas dilakukan dengan menggunakan Kormogorov-Smirnov Test.

Hasil uji normalitas pada variabel kontrol diri (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y) menunjukkan K-S Z sebesar 0,826 sehingga p > 0,05. Dari uji normalitas kedua variabel tersebut menunjukan sebaran data normal.

Tabel 4.5

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		120
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.47300355
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.057
	Negative	-.054
Kolmogorov-Smirnov Z		.627
Asymp. Sig. (2-tailed)		.826

a. Test distribution is Normal.

b. Uji Linieritas

Setelah melakukan uji normalitas, data tersebut juga perlu dilakukan uji linieritas. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan atar variabel. Perhitungan linieritas data menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*.

Hasil uji linieritas pada variabel kontrol diri (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y) menunjukkan nilai F sebesar 78,549 dan nilai *signifikansi linierity* data tersebut adalah 0,000 (lebih kecil dari 0,05) serta nilai signifikansi *deviation from linierity* data tersebut adalah 0,882 (lebih besar dari 0,05). Hal ini berarti

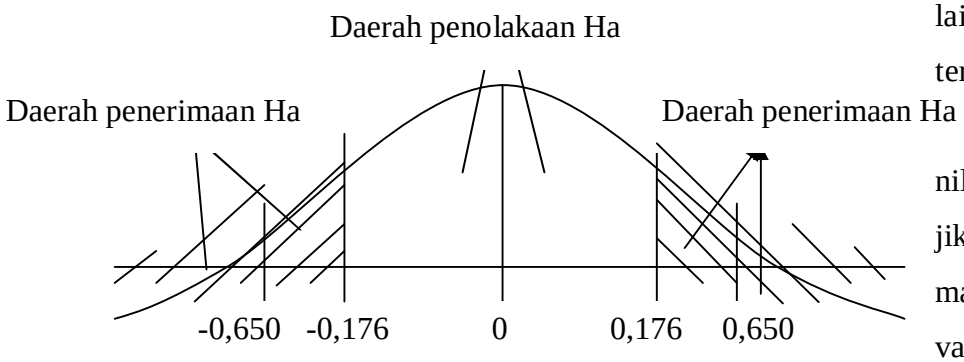
linieritas data tersebut baik. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat di lampiran.

2. Hasil Analisis Data

Data yang yang telah dikumpulkan dan sudah diuji normalitas dan linieritasnya, kemudian dianalisis. Hasil analisis data dapat dijelaskan dalam table

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka koefisien korelasi (r empirik) sebesar -0,650. Jika dihubungkan dengan tabel r product moment pada taraf signifikansi 5%, maka r tabel menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,176 dan pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,230. Hasil perhitungan ini dapat dilihat dari gambar sebagai berikut :



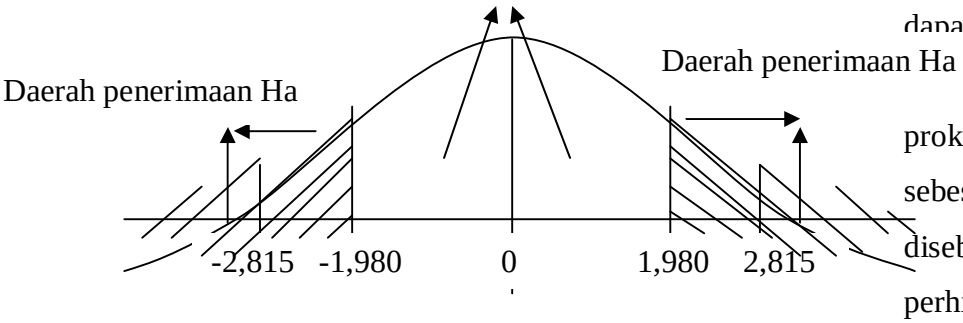
Gambar 4.1 Grafik Hasil Korelasi Product Moment

Hal ini menunjukkan angka 0,650 > 0,176 yang berarti bahwa ada korelasi antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Sedangkan tanda negatif pada hasil r hitung menunjukkan bahwa hubungan tersebut negatif. Artinya jika variabel kontrol diri (X) tinggi maka variabel prokrastinasi akademik (Y) rendah. Sebaliknya jika variabel kontrol diri (X) rendah maka variabel prokrastinasi akademik (Y) tinggi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010: 225) yang menyatakan bahwa dalam hubungan ada dua macam yaitu hubungan positif dan hubungan negatif. Dikatakan hubungan positif jika nilai suatu variabel ditingkatkan, maka akan meningkatkan nilai variabel yang lain, dan sebaliknya jika nilai suatu variabel diturunkan, maka akan menurunkan nilai variabel yang lain. Sedangkan hubungan negatif terjadi jika nilai suatu variabel ıikkan, maka akan menurunkan nilai variabel yang lain, sebaliknya jika nilai suatu variabel diturunkan, maka akan meningkatkan nilai variabel yang lain.

Untuk uji signifikansi data agar hasil penelitian ini berlaku pada populasi maka dilakukan uji t. Hasil perhitungan dari uji t

menunjukkan t hitung -2,8153 sedangkan untuk uji dua pihak t tabel 1,980. Grafik hasil uji dua pihak ini dapat dijelaskan sebagai berikut :



Gambar

4.2 Grafik Hasil Uji t

Menurut Sugiyono (2010 :97) "harga t hitung adalah harga mutlak, jadi tidak dilihat (+) atau (-) nya". Berdasarkan pendapat tersebut, maka nilai t hitung dilihat dari angka 2,815 lebih besar dari t tabel untuk uji dua pihak sebesar 1,980. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat digunakan atau berlaku untuk populasi dalam penelitian.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahap selanjutnya adalah uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment. Hasil korelasi product moment pada penelitian ini diperoleh r_{xy} sebesar -0,650 dengan p < 0,01. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

Selain itu koefisien determinasi r^2 dengan cara mengkuadratkan hasil r hitung $(-0{,}650^2)$ hasilnya adalah 0,422. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat diketahui bahwa sumbangan kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebesar 42,2%, sedangkan 57,8% disebabkan oleh faktor lain. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat di lampiran.

D. Pembahasan

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} = -0,650 sedangkan r_{tabel} = 0,176 . 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 42,2% . Hal ini mengindikasikan bahwa 42,2 % prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan oleh kontrol diri, sedangkan 57,8 % 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 57,8% 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.

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.

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.geogle.co.id.

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.geogle.co.id.

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-control.html, diunduh pada 07 Juni 2015.

Yayan. 2013. *Prokrastinasi Akademik.* (online). tersedia : http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/prokrastinasi-akademik.html, diunduh pada 07 Juni 2015