

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN MANAJEMEN WAKTU
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
SMP SWASTA SANTO THOMAS 1 MEDAN**

TESIS

OLEH

**PARMINAULI HARIANJA
NPM: 161804031**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/1/20

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

Access From (repository.uma.ac.id)22/1/20

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN MANAJEMEN WAKTU
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
SMP SWASTA SANTO THOMAS 1 MEDAN**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



OLEH

**PARMINAULI HARIANJA
NPM: 161804031**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan *Self-Control* Dan Manajemen Waktu Dengan
Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Swasta Santo Thomas 1
Medan

Nama : Parminauli Harianja

NPM : 161804031

Menyetujui

Pembimbing I

Dr. Nur'aini., S.Psi., MS

Pembimbing II

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons

Ketua Program Studi

Magister Psikologi

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons

Direktur

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

Telah diuji pada Tanggal 06 Oktober 2018

Nama : Parminauli Harianja

NPM : 161804031



Panitia Penguji Tesis

:

Ketua

: Dr. M. Rajab Lubis., MS

Sekretaris

: Nurmaida Irawani Siregar., S.Psi., M.Psi

Pembimbing I

: Dr. Nur'aini., S.Psi., MS

Pembimbing II

: Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons.

Penguji Tamu

: Drs. Hasanudin., M.Ag., Ph.D

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 22/1/20

Access From (repository.uma.ac.id)22/1/20

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Oktober 2018



(Parminauli Harianja)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan yang Mahaesa yang telah menganugerahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP SWASTA SANTO THOMAS 1 MEDAN”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area Medan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun dunia pendidikan.

Medan, Oktober 2018

Penulis

Parminauli Harianja

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur Penulis haturkan kepada Tuhan Yang Mahaesa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul: **"HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP SWASTA SANTO THOMAS 1 MEDAN."**

Dalam penyusunan tesis ini, Penulis banyak mengalami kesulitan, namun berkat bantuan dan dukungan berupa informasi, arahan dan bimbingan juga memberi semangat serta doa dari beberapa pihak, sehingga tesis ini dapat saya selesaikan, Untuk itu penghargaan dan ucapan terimakasih disampaikan kepada:.

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc yang telah memimpin Universitas Medan Area ini dengan baik sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Retna A. Kuswardhani, MS, yang mengupayakan yang terbaik untuk program Pascasarjana.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons. S.Psi, yang selalu mengupayakan pengembangan kualitas program Magister Psikologi.
4. Komisi Pembimbing: Dr. Nuraini, S.Psi, MS dan Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons. S.Psi, yang telah banyak memberi pengarahan, petunjuk, dukungan dan

semangat, serta selalu siap meluangkan waktu untuk bimbingan sehingga tesis ini dapat diselesaikan.

5. Dosen Penguji, Dr. M. Rajab Lubis, MS, yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat berarti untuk semakin memperbaiki tesis ini.
6. Dosen penguji tamu, Drs. Hasanudin, M.Ag, Ph.D, yang juga banyak memberikan kritik dan saran demi perbaikan tesis ini.
7. Seluruh dosen dan staff Universitas Medan Area program Pascasarjana yang telah berbagi ilmu dan membantu kelancaran perkuliahan penulis selama belajar di Universitas Medan Area.
8. Kepala Sekolah SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, Bapak Drs. Marolop Situmorang, MPsi, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memfasilitasi penulis untuk menyebarkan angket di setiap kelas.
9. Wakil Kepala Sekolah SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, Bapak Drs. Rismanto Pandiangan, M.Pd, banyak membantu penelitian ini, serta bapak ibu guru, terutama Ibu Roma Simbolon dan juga pegawai tata usaha terutama Bapak Roy Sibagariang atas informasi yang berkaitan dengan profile sekolah.
10. Responden penelitian, seluruh siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, yang telah bersedia memberikan informasi lewat mengisi angket yang diberikan oleh penulis, tanpa kesediaan Anda sekalian penelitian ini tidak akan dapat terlaksana.
11. Pimpinan Umum Kongregasi DSA (Daughters of St. Anne) Madre Anna Rita Caiaffa dan Sr. Anna Lucia Ines Canale selaku Provincial, yang telah

memberi waktu dan kepercayaan untuk melanjutkan studi di Universitas Medan Area serta mendanai perkuliahan penulis.

12. Sr. Grace, DSA sebagai Pimpinan Komunitas di mana penulis tinggal dan Sr. Soni Hermita Sitio, DSA, Sr. Dewiyana Lase, DSA, Sr. Friska Simbolon, DSA, Suriani Waruwu, Yadiman Laia, Pancana Hutabalian dan Lidia Laia, atas bantuan, pengertian, doa, perhatian, serta dukungan dan semangat yang diberikan kepada penulis.
13. Ibu dan adik-adik, Rm. Antonius Moa Tolipung, Pr, dan para sahabat saya atas doa dan dukungan semangat yang diberikan kepada penulis.
14. Listanty Tambunan dan Ruhut Nadenggan Silalahi sebagai teman kelompok dan teman seperjuangan dalam menyelesaikan tesis ini, yang telah banyak membantu lewat sharing pengetahuan, dukungan semangat dan kerjasama selama ini.
15. Andri Despriadi Pasaribu, SKM dan Br. Amos Ginting, OFM Cap, atas bantuan yang sangat besar dalam penyelesaian tesis ini.
16. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2016/2017 atas kebersamaan selama ini dan atas semangat dan dukungan yang diberikan.

ABSTRAK

PARMINAULI HARIANJA: Hubungan *Self-Control* dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Swasta SantoThomas 1 Medan. Magister Psikologi. Program Pascasarjana Universitas Medan Area.2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, dengan populasi berjumlah 757 orang siswa. Sampel penelitian berjumlah 151 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket model Skala Likert. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala yang terdiri dari skala *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah Regresi Berganda. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,301 dengan $p = 0,000$, dan $r^2 = 0,090$ dengan kontribusi sebesar 9%. 2) Ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,313 dengan $p = 0,000$, dan $r^2 = 0,097$ dengan kontribusi sebesar 9,7%. 3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa, hasil ini ditunjukkan dengan nilai koefisien linieritas $F = 14,704$ dan $p = 0,000$, $p < 0,05$ dan $r^2 = 0,254$, dengan kontribusi sebesar 25,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat 74,6 % sumbangan dari faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-control* dan manajemen waktu, semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah *self-control* dan manajemen waktu, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Self-control*, manajemen waktu, Prokrastinasi akademik

ABSTRACT

PARMINAULI HARIANJA: The Correlation between Self-Control and Time Management with Academic Procrastination Santo Thomas 1 Medan's Students. Masteral of Psychology. Medan Area University.2018

The goal of this research is to find out the correlation between self-control and time management with academic procrastination of Saint Thomas 1, Junior High School of Medan's students (SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan) with the population of 757 students. The sample of this research is 151 students. The method used in this research is quantitative method with probability technique sampling. The instrument used is Likert Scale questionnaire model. Data gathering technic using three scale data: self-control, time management and academic procrastination. Data analysis using multiple regression analysis. Based on the result of the research, therefore the conclusion are: 1) There is a significant negative correlation between self-control and academic procrastination with the value of coefficient correlation (r_{xy}) of -0.301, $p = 0.000$ ($p < 0.005$), with $r^2 = 0.90$ with contribution of 9%. 2) There is significant negative correlation between time management with academic procrastination with the value of coefficient correlation (r_{xy}) of -0.313, $p = 0.000$ ($p < 0.005$ and $r^2 = 0.97$, with contribution of 9.7%. 3) There is a significant negative correlation between self-control and time management with academic procrastination, this result is indicated by linearity coefficient $F = 14.704$ and $p = 0.000$ ($p < 0.005$) and $r^2 = 0.254$, with contribution of 25.4%. This indicates that there is 74,6% of other factors that can affect the academic procrastination. From this result can be concluded that the higher self-control and time management of the students, the lower the academic procrastination is and the lower self-control and time management, the higher the academic procrastination of the students is.

Key words: Self-control, time management, academic procrastination

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Persetujuan.....	i
Halaman Penguji	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Ucapan Terimakasih.....	v
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	16
1.3. Rumusan Masalah.....	19
1.4. Tujuan Penelitian	19
1.5. Manfaat Penelitian	20
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 24
2.1. Kerangka Teori	24
2.1.1. Prokrastinasi Akademik	24
2.1.1.1. Konsep Prokrastinasi Akademik	24
2.1.1.2. Aspek- aspek Prokrastinasi Akademik	28
2.1.1.3. Ciri- ciri Prokrastinasi Akademik	32
2.1.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	36
2.1.1.5. Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	43
2.1.2. <i>Self-control</i>	45
2.1.2.1. Konsep <i>Self-control</i>	45
2.1.2.2. Ciri-ciri <i>Self-control</i>	47
2.1.2.3. Aspek-aspek <i>Self-control</i>	50
2.1.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-control</i>	59
2.1.3. Manajemen Waktu	62
2.1.3.1. Konsep Manajemen Waktu	62
2.1.3.2. Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	64
2.1.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Manajemen Waktu	67
2.2. Kerangka Konsep	69
2.2.1. Hubungan <i>Self-control</i> dan Prokrastinasi Akademik	73
2.2.2. Hubungan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik	76

2.2.3. Hubungan <i>Self-control</i> dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik	79
2.3. Hipotesis.....	81
BAB III. METODE PENELITIAN	82
3.1. Disain Penelitian	82
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	83
3.2.1. Tempat Penelitian.....	83
3.2.2. Waktu penelitian	83
3.3. Identifikasi Variabel.....	83
3.4. Definisi Operasional.....	84
3.5. Populasi dan Sampel	85
3.5.1. Populasi	85
3.5.2. Sampel.....	87
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	88
3.7. Metode Pengumpulan Data	88
3.7.1. Skala Prokrastinasi Akademik	89
3.7.2. Skala <i>Self-control</i>	91
3.7.3. Skala Manajemen Waktu	93
3.8. Validitas dan Reliabilitas	96
3.8.1. Uji Validitas	96
3.8.2. Uji Reliabilitas	98
3.9. Prosedur Penelitian.....	99
3.9.1. Tahap Persiapan Penelitian	99
3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	100
3.9.3. Tahap Laporan	100
3.10. Teknik Analisis Data.....	101
3.10.1. Uji Normalitas.....	102
3.10.2. Uji Linearitas.....	103
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	105
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	105
4.2. Persiapan Penelitian	106
4.2.1. Persiapan Administrasi.....	107
4.2.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	107
4.2.3. Uji Coba Alat Ukur	108
4.3. Pelaksanaan Penelitian	115
4.4. Hasil Analisis Data Penelitian.....	116
4.4.1. Hasil Uji Asumsi	116
4.4.2. Hasil Uji Hipotesis	120
4.4.3. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	121
4.4.4. Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik	124
4.4.5. Kriteria	126
4.5. Pembahasan	128
4.5.1. Hubungan <i>Self-control</i> dan Prokrastinasi Akademik..	128
4.5.2. Hubungan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi	

Akademik	131
4.5.3. Hubungan <i>Self-control</i> dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik.....	135
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	140
5.1. Simpulan	140
5.2. Saran.....	141
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN.....	150



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	72
--------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian	87
Tabel 3.2	Nilai Skor Jawaban Skala Prokrastinasi.....	90
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	91
Tabel 3.4	Nilai Skor Jawaban <i>Self-Control</i>	92
Tabel 3.5	Kisi-kisi Skala <i>Self-control</i> sebelum Uji Coba	93
Tabel 3.6	Nilai Skor Jawaban Skala Manajemen Waktu.....	94
Tabel 3.7	Kisi-kisi Skala Manejemen Waktu sebelum Uji Coba.....	95
Tabel 4.1	Blue Print Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik setelah Uji Coba	110
Tabel 4.2	Blue Print Distribusi Skala <i>Self-Control</i> setelah Uji Coba	111
Tabel 4.3	Blue Print Distribusi Skala Manajemen Waktu setelah Uji Coba	113
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas sebelum Transformasi.....	117
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas setelah Transformasi.....	118
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran	118
Tabel 4.7	Hasil Uji Linieritas Hubungan	119
Tabel 4.8	Analisis Regresi Berganda	122
Tabel 4.9	Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	126

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Prokrastinasi Akademik	150
Lampiran 2. Skala <i>Self-Control</i>	153
Lampiran 3. Skala Manajemen Waktu.....	156
Lampiran 4. Data Skala Prokrastinasi Akademik	160
Lampiran 5. Data Skala <i>Self-control</i>	166
Lampiran 6. Data Skala Manajemen Waktu	172
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	178
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-control</i>	180
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Manajemen Waktu	182
Lampiran 10. Uji Normalitas	184
Lampiran 11. Uji Regresi.....	186
Lampiran 12. Charts.....	187

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kita semua adalah pelaku prokrastinasi. Kita sering mendapati diri kita mengerjakan hal lain yang tidak sesuai dengan apa yang kita rencanakan sebelumnya: seorang pelajar misalnya, duduk dan mulai mengerjakan tugasnya tetapi kemudian dia mulai mengaktifkan *smartphonenya* dan mulai *chatting* dengan teman-temannya di sosial media dan menunda untuk menyelesaikan tugasnya, seorang guru berencana mengoreksi ujian siswanya dan membuat daftar nilai, tetapi kemudian mulai menonton televisi dan menunda untuk mengoreksi ujian, seorang pengusaha terlambat untuk menghadiri rapat karena menunda berangkat ke tempat pertemuan karena membaca koran atau menghapus *cahttingan* di *handphonenya*. Semua ini adalah contoh dari sikap menunda-nunda yang dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, dan orang yang melakukan penundaan disebut prokrastinator (Mccloskey, 2011).

Prokrastinasi adalah sebuah fenomena yang dapat terjadi dalam seluruh aspek kehidupan kita (Mccloskey, 2011). Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk pelajar, mahasiswa, pekerja, ibu rumah tangga, bahkan seorang pimpinan sekalipun. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harriott dan Ferrari (1996) dinyatakan bahwa 15% sampai 20% orang dewasa melakukan prokrastinasi yang kronis (Klassen et al., 2008). Dengan kata lain seperempat dari populasi penduduk dewasa melakukan prokrasinasi (Ferrari, 1994).

Secara etimologis atau menurut asal katanya, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *pro* atau *forward* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan *crastinus* atau *tomorrow* yaitu hari esok, ini berarti prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menghentikan, menghindari atau menunda kegiatan (Burka & Yuen, 2008: 5). Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi dipakai pertama kali oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas (dalam Rizvi dkk, 1997).

Solomon dan Rothblum (1984:509) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Bagi para para pelajar, kebiasaan-kebiasaan menunda ini pada akhirnya menjadi sebuah hambatan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dan bahkan untuk menyelesaikan pendidikannya tepat pada waktunya.

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai prokrastinator. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa prokrastinasi adalah salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai menyelesaikan tugas (Ferrari, 1995).

Penundaan yang dilakukan oleh para pelajar atau mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa. Prokrastinasi akademik sendiri merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh prokrastinator (Fibrianti, 2009). Prokrastinasi akademik pada umumnya mengakibatkan dampak negatif baik terhadap prestasi akademik maupun dalam kehidupan prokrastinator (Knaus, 1992).

Sirois (2004) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku penunda yaitu: 1) performa akademik yang rendah, 2) stres yang tinggi, 3) menyebabkan penyakit, 4) kecemasan yang tinggi. Bruno (1998) menyatakan bahwa perilaku menunda mempengaruhi mutu kehidupan seseorang dan merendahkan segala yang ada dalam diri individu. Djamarah (2002), menemukan bahwa banyak mahasiswa yang gelisah akibat menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, istirahat tidak dapat dinikmati.

Solomon dan Rothblum (1984), mengatakan ada beberapa kerugian akibat prokrastinasi akademik yakni, tugas tidak terselesaikan. Walaupun terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan karena dikerjakan dengan terburu-buru demi mengejar batas waktu pengumpulan. Selain itu akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu bahkan depresi, sampai pekerjaan tersebut terselesaikan. Kerugian lain adalah tingkat kesalahan yang tinggi pada tugas tersebut karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal,

waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama. Hal ini dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Akibat prokrastinasi proses belajar-mengajar dapat terganggu karena guru akan menegur siswa yang tidak mengumpulkan tugas atau proyek yang pasti memakan waktu yang seharusnya untuk kegiatan belajar. Kondisi ini akan membuat guru dan siswa kurang siap secara emosional untuk memulai pelajaran. Dampak lain adalah prokrastinasi dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar siswa dan bahkan dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan kepribadian siswa (Knaus 2002).

Tuckmen (1990) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah hasil dari hilangnya kemampuan regulasi diri, kecenderungan untuk menunda dan menghindari aktivitas. Penyebab prokrastinasi menurut Tuckmen adalah hasil kombinasi dari ketidakpercayaan diri mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas, ketidakmampuan untuk menunda hal yang menyenangkan bagi dirinya dan menyalahkan faktor eksternal akan beban tugas yang dimiliki.

Ferrari (1995), mengatakan bahwa siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi pada umumnya ditandai dengan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan,

kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang peneliti alami sebagai guru di SMA (Sekolah Menengah Atas) Swasta Perguruan Etislandia, Jl. Gaperta Ujung, Gang Berkat, Kelurahan Cinta Damai, Kecamatan Medan Kota. Peneliti melihat bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa masih tinggi. Hampir 70 % siswa menunda-nunda untuk mengumpulkan tugas dan proyek yang diberikan oleh guru sesuai dengan waktu yang ditentukan atau bahkan tidak mengumpulkannya sama sekali dengan berbagai alasan, menunda untuk mengulangi pelajaran di rumah sampai waktu ujian tiba, menunda membayar uang sekolah sehingga kadang siswa tidak diperbolehkan untuk mengikuti ujian, dan masih banyak siswa yang terlambat hadir di sekolah.

Umumnya siswa menunda mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan secepatnya karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugasnya sendiri dengan baik. Karena itu dia menunggu tugas yang sudah dikejakan oleh temannya. Kecenderungan lain adalah melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dilakukan dan mendatangkan kesenangan dan hiburan dan menyalahkan guru dan sekolah yang memberi terlalu banyak tugas.

Meskipun peneliti adalah seorang guru di perguruan Etislandia, peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian di perguruan Katolik. Peneliti ingin mengetahui tingkat prokrastinasi di sekolah Katolik yang dikenal memiliki disiplin yang tinggi dan peraturan yang ketat. Peneliti ingin mengetahui apakah hal ini memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Peneliti

memilih untuk melakukan penelitian di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Swasta Santo Thomas 1 Medan, yang beralamat di Jl. Letjen S. Parman, No. 109, Petisah Tengah, Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini masih merupakan sekolah favorit di Medan. Alasannya tentu karena sekolah ini dikenal dengan disiplin yang tinggi sebagaimana sekolah Katolik dikenal pada umumnya, ditunjang oleh sarana dan prasarana yang lengkap, dan tentunya juga menghasilkan lulusan yang memiliki kualitas yang baik.

SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan memakai Kurikulum 2013 dengan sistem Manajemen Berbasis Sekolah. Sekolah ini memiliki laboratorium dan praktikum untuk menunjang pemaparan materi pelajaran, melaksanakan berbagai kegiatan ekstra kurikuler untuk menunjang perkembangan bakat siswa. Selain itu, sekolah ini juga memiliki Majalah Dinding (Mading) sebagai wadah bagi para siswa untuk belajar dan berlatih tentang jurnalistik serta menyediakan tempat untuk menulis berita dan artikel yang memuat *up date* berita yang dibuat baik oleh para guru maupun siswa.

Dengan diterapkannya Kurikulum 2013 siswa diharapkan untuk semakin kreatif, giat serta semakin terampil dalam memakai dan mengatur waktunya karena harus tetap menjalankan kewajibannya dalam belajar, mengerjakan tugas dan proyek yang diberikan oleh guru, serta berbagai kegiatan ekstra kurikuler. Namun pada kenyataannya tidak selalu berjalan seperti yang diharapkan. Kurikulum 2013 di satu sisi juga membawa persoalan sendiri baik bagi para guru dan siswa. Apalagi karena penerapan kurikulum ini masih sangat baru di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.

Melalui *preliminary study* yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan kepala sekolah, Bapak Drs. Marolop Situmorang, MPsi, pada tanggal 28 Maret 2018, peneliti mendapatkan informasi yang tidak jauh berbeda dengan pengamatan dan pengalaman peneliti sebagai guru di SMA Etislandia. Bapak kepala sekolah mengatakan bahwa 60% siswa melakukan prokrastinasi, seperti keterlambatan dalam menyerahkan tugas-tugas dan proyek-proyek yang diberikan guru sesuai dengan waktu yang ditentukan atau bahkan ada yang tidak mengumpulkannya sama sekali, menunda mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian atau bahkan siswa hanya belajar menjelang ujian, menunda persiapan-persiapan untuk kegiatan-kegiatan ekstra kurikuler, dan menunda kewajiban-kewajiban yang lain.

Fenomena bahwa prokrastinasi masih terjadi di kalangan para siswa di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki disiplin yang tinggi sebagaimana sekolah Katolik dikenal pada umumnya, peraturan yang ketat, fasilitas, sistem, kurikulum, sarana dan prasarana serta faktor pendukung lainnya yang memadai, tidak secara otomatis menghentikan tindakan prokrastinasi pada siswa. Hal ini menunjukkan pula bahwa faktor eksternal seperti penerapan disiplin yang tinggi dan peraturan yang ketat saja tidak cukup untuk mencegah prokrastinasi tetapi ada faktor lain yang tidak kalah penting yakni faktor internal seperti *self-control* dan manajemen waktu (Ferrari, 1995: 79).

Muhid (2009) menuturkan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku

prokrastinasi, antara lain rendahnya *self-control* (kontrol diri), *self conscious*, rendahnya *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecemasan sosial. Hal senada dikemukakan pula oleh Steel (2007) yang mengatakan bahwa sadar akan tugas, penundaan tugas, manajemen waktu, *self-efficacy* umum dan akademik, emosi yang meledak-ledak, *self-control* adalah penentu yang sangat kuat dari tindakan prokrastinasi.

Ferrari mengatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar) individu. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menjadi hambatan, seperti kecemasan, persepsi terhadap guru, kurangmampuan untuk mengatasi kesulitan yang ada. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti kurangnya dukungan, pengaruh lingkungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasana serta aktivitas lainnya, serta problem manajemen waktu (Andarini, 2013).

Bruno (dalam Ferrary1995: 6) mengatakan seorang siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik disebabkan oleh pengaruh internal yang meliputi kondisi fisik seperti kelelahan dan kondisi psikologis seperti rendahnya *self-control*, dan penghargaan diri. Muhid (2009) dalam penelitian yang dilakukannya terhadap mahasiswa menyatakan bahwa *self-control* mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Begitu pula hasil penelitian Ghufon (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self-control* seseorang. Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-control*.

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh prokrastinasi ini, maka hendaknya segera diatasi sedini mungkin sehingga tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk lagi terhadap prestasi akademik siswa. Jika pada masa remaja saja sudah melakukan prokrastinasi akademik, pada saat ia masuk ke tahap pendidikan yang lebih tinggi, tingkat prokrastinasi akademik juga akan semakin meningkat dan dapat menjadi kebiasaan seseorang. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) tentang prokrastinasi, yakni tingkat prokrastinasi seorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang.

Untuk mengatasi dampak negatif dari perilaku prokrastinasi, maka perlu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi, seperti sudah dipaparkan di atas: apakah karena kelelahan, kekurangan motivasi, takut gagal, *self-regulation*, *self efficacy*, *self-control*, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, hubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan keluarga, kondisi lingkungan yang pengawasannya rendah dan tugas yang menumpuk (Ferrari, dkk., 1995; Rumiani, 2006; Eggens, dkk., dalam Febrianti, 2009; Milligram, dkk.; dalam Gufron, 2003).

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya: "besok masih bisa, saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat." Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya: memilih jalan-jalan bersama teman di *mall* atau menonton film daripada belajar

sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh *self-control* yang rendah pada siswa (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007: 16; Reasinger & Brownlow, 1996: 2).

Penyebab lain munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari siswa itu sendiri (Ferrari, et al, 1995: 78-79). Kemampuan melakukan manajemen waktu juga merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada siswa (Steel, 2007: 65). Individu yang memiliki manajemen waktu yang rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, peneliti melihat bahwa faktor penyebab utama siswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya kemampuan *self-control* dan manajemen waktu. Siswa menunda mengerjakan tugas dan proyek serta mempersiapkan ujian karena sulit mengontrol keinginannya untuk bersenang-senang seperti berkumpul dengan teman-temannya untuk ngobrol, sibuk dengan sosial media, *mallng* atau nongkrong dengan teman-teman, atau melakukan *hobby* mereka dan hal-hal yang menurut mereka lebih menarik dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolah. Siswa belum mampu menentukan sikap dan perilakunya untuk memilih hal yang lebih penting daripada sekedar mencari kesenangan. Selain itu, siswa juga belum terampil untuk mengatur waktu dengan membuat skala prioritas, *time table*, dan bagaimana memakai waktu seefektif dan seefisien mungkin serta memanfaatkan waktu luang menjadi lebih bermanfaat.

Dengan alasan di atas, siswa perlu disadarkan akan pentingnya *self-control* dan manajemen waktu. *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan *self-control* akan mampu membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan (Syamsul, 2010). Dalam kaitannya dengan prokrastinasi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-control* seseorang, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah kemampuan *self-control* seseorang, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya (Kuhnle et al.:2011).

Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Claudia Kuhnle, dkk yang mengatakan bahwa *self-control* adalah salah satu prediktor apakah seseorang melakukan prokrastinasi atau tidak. Penelitian ini mereka lakukan di kalangan para pelajar. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi karena dia tidak dapat mengendalikan tingkah lakunya dan memilih untuk mengikuti kesenangan sesaat daripada tetap setia pada tujuan yang telah mereka tentukan (Kuhnle et al.: 2011).

Menurut survei yang dilakukan oleh Steel (2007), prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *self-control*, Prokrastinasi telah lama dianggap sebagai perwujudan dari rendahnya *self-control*. Dari beberapa hasil penelitian diketahui bahwa prokrastinasi memiliki korelasi yang signifikan dengan *self-control* (Muhid, 2009; Ghufroon, 2003; Tanriady, 2009).

Averill (dalam Thalib, 2010) mengatakan bahwa kemampuan *self-control* mencakup: mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, mengontrol keputusan. Berdasarkan kemampuan-kemampuan *self-control* yang telah diungkapkan Averill (dalam Thalib, 2010), seorang siswa yang memiliki *self-control* yang tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan tugas atau proyeknya. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian tugas akademik) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian yang menghalanginya dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Selain itu kemampuannya dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan mengerjakan tugas dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam setiap masalah yang berhubungan dengan penyelesaian tugas juga tinggi.

Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-control* yang rendah akan otomatis memiliki kemampuan-kemampuan yang disebutkan di atas juga rendah, sehingga ia tidak bisa menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Dengan *self-control* yang tinggi siswa akan mampu untuk segera menyelesaikan tugas tersebut dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera selesai. Jika *self-control* yang dimiliki siswa tersebut rendah, maka ia tidak segera mengerjakan tugas-tugasnya, ia akan menunda-nunda mengerjakannya dan tidak segera menyelesaikannya. Dia

lebih berminat pada pekerjaan-pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan mungkin tidak bermanfaat dari pada mengerjakan tugas yang sifatnya harus segera diselesaikan secepatnya (Thalib, 2010).

Selain *self-control*, Steel (2010) menyebutkan 3 faktor penyebab prokrastinasi, yakni *time management* (manajemen waktu), *fall under the realm of promptness* (kesiapsiagaan) dan *appointment keeping* (menepati janji). Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dengan penuh kesadaran untuk mengontrol kegiatan dan tingkah laku sehingga dapat memaksimalkan waktunya sebaik mungkin. Orang yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak memiliki kemampuan untuk melakukan manajemen waktu yang baik, sehingga terjadi kesenjangan antara keinginan dan kenyataan. Kesulitan melakukan manajemen waktu ini ditemukan dalam beberapa penelitian terdahulu sebagai penyebab mengapa banyak siswa melakukan prokrastinasi (McCloskey, 2011).

Penelitian yang meneliti prokrastinasi akademik dan manajemen waktu pernah dilakukan oleh Ocak & Boyraz (dalam Suryo K, 2017). Dua skala prokrastinasi akademik dan Manajemen waktu diberikan kepada 332 mahasiswa S-1 di Aksaray University dan hasil penelitian menyebutkan terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan manajemen waktu.

Imam Mulyana (2004) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Sedangkan menurut Forsyth (2009:25) manajemen waktu adalah bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya

sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas. Manajemen waktu yaitu suatu proses mengelola diri sendiri. Ditemukan bahwa ketidakmampuan yang diperlukan untuk mengatur diri sendiri, yakni kemampuan merencanakan, mendelegasikan, mengatur dan mengontrol diri menyebabkan siswa cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka dan akhirnya mendapatkan nilai yang buruk dan terancam tidak naik kelas.

Timpe (2002) mengatakan ada lima aspek yang tidak boleh ditinggalkan jika hendak meningkatkan pengelolaan waktu, yaitu : a) Menghindari kebiasaan menghabiskan waktu, b) Menetapkan sasaran, c) Menetapkan prioritas, d) Komunikasi, e) Penundaan, f) Sikap asertif.

Kemampuan manajemen waktu bukanlah faktor bawaan lahir melainkan hal yang dilatih berdasarkan karakteristik individu. Manajemen waktu adalah kontributor besar terhadap prokrastinasi akademik. Untuk berhasil mencapai prestasi akademik, siswa-siswi harus hadir tepat waktu di kelas dan menepati *deadline* tugas-tugas. Mereka juga harus mengerjakan pekerjaan rumah dan ujian sesuai waktu yang ditentukan (Kuhnle, 2011).

Banyaknya tugas, proyek, ekstra kurikuler seharusnya menuntut siswa untuk memaksimalkan pemanfaatan waktu luangnya bukan malah menunda. Ketidakmampuan melakukan manajemen waktu dapat mengakibatkan kelupaan terhadap tugas, menunda waktu untuk belajar sampai waktu ujian tiba dan mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir, atau mengerjakan pekerjaan lain di luar tugas akademik. Jadi, gagal dalam manajemen waktu hampir pasti dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011).

Peranan manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar, karena manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. Manajemen waktu yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi individu untuk belajar, sehingga dalam belajar siswa akan lebih bersemangat dan tidak lekas bosan dengan materi pelajaran yang dipelajari dan seiring dengan hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar. Prestasi belajar yang rendah kemungkinan dapat disebabkan oleh cara belajar yang diterapkan kurang baik dan kurang menghargai waktu atau manajemen waktu belajar yang tidak baik.

Data yang diperoleh melalui *preliminary study* menunjukkan bahwa 60 % siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat kita mengerti, mengingat bahwa mereka masih dalam usia remaja awal. Sebagai remaja mereka masih labil dan masih dalam tahap pencarian identitas diri (Fitri Anggraini, 2010: 46). Dalam menempuh pendidikan, sering sekali banyak masalah yang dihadapi seperti tidak nyaman dengan sekolah, teman, cara guru mengajar, dan banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan membuat adanya keengganan remaja untuk belajar. Juga tak dapat dipungkiri bahwa zaman sekarang ini ada terlalu banyak hal yang dapat menjadi gangguan (*distractions*) terutama dengan kemajuan teknologi dan maraknya sosial media. Kalau siswa tidak mampu mengontrol diri dan melakukan manajemen waktu dengan baik, maka akan banyak tugas-tugas sekolah yang tertunda bahkan terbengkalai tidak dikerjakan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui hubungan *self-control* dan manajemen waktu dengan

prokrastinasi akademik siswa yang akan diuji kebenarannya secara empirik melalui sebuah penelitian. Adapun judul penelitian ini adalah: **“Hubungan *Self-control* dan Manajemen Waktu dengan prokrastinasi Akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, penulis dapat mengidentifikasi pokok permasalahan dari penelitian ini yakni tingginya tingkat prokrastinasi akademik (sikap menunda-nunda) di kalangan para siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, yakni sekitar 60%. Dari fenomena yang diperoleh melalui *preliminary study* lewat wawancara dengan kepala sekolah Bapak Drs. Marolop Situmorang, Mpsi, peneliti memperoleh gambaran bahwa prokrastinasi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain penerapan Kurikulum 2013 yang baru diimplementasikan dengan segala tuntutan ternyata membawa kesulitan baik bagi guru maupun bagi para siswa. Bagi siswa, terutama dalam memenuhi tugas-tugas dan proyek-proyek yang diberikan oleh guru sesuai dengan tuntutan Kurikulum 2013. Hal ini dapat dirasakan oleh para guru dengan keterlambatan siswa dalam menyerahkan tugas-tugas dan proyek-proyek yang diberikan. Bagi guru tentunya lebih kompleks karena menyangkut metode, penilaian, dan penyediaan materi pelajaran.

Alasan lain adalah fenomena bahwa siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, dapat digolongkan sebagai remaja awal, masa peralihan dari kanak-kanak dan dewasa, yang dalam masa ini seseorang mengalami pertumbuhan dan

perkembangan fisik maupun psikis (Santrock, 2002: 7) dan dapat dikatakan masa ini adalah masa yang rawan masalah. Masalah yang dominan yang ditemukan oleh peneliti adalah lemahnya kemampuan *self-control* dan manajemen waktu yang baik. *Self-control* mencakup tiga kemampuan mengontrol diri untuk memodifikasi perilaku (*behavioral control*), mengelola informasi (*Cognitive control*), dan memilih suatu tindakan berdasarkan yang diyakini (*decisional control*). Ketidakmampuan *self-control* menyebabkan banyak siswa melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton, *mall*ing, nongkrong dengan teman-teman, bermain game, aktif di sosial media dan asyik dengan *gadget* dibandingkan dengan belajar dan mengerjakan tugas-tugas dari sekolah tanpa memikirkan konsekuensi dari tindakannya tersebut. Siswa juga kurang mampu mengontrol stimulus yang ada dengan sikap tegas dan tindakan yang tepat.

Selain *self-control*, faktor lain yang tidak kalah penting adalah kurangnya kemampuan melakukan manajemen waktu. Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisir. Banyak siswa belum terlatih untuk melakukan manajemen waktu tersebut. Hal ini dapat dimengerti mengingat bahwa mereka masih baru memasuki jenjang SMP dan barangkali banyak yang belum terbiasa dengan disiplin yang tinggi, peraturan yang ketat dan tugas serta proyek yang banyak. Manajemen waktu membutuhkan latihan dan faktor eksternal yang dapat mengkondisikan mereka untuk mampu mengatur waktu yang ada dengan sebaik mungkin.

Faktor eksternal berupa penerapan disiplin yang tinggi, peraturan yang ketat serta faktor pendukung lain berupa sarana dan prasarana, sistem, kurikulum dan lain sebagainya tidak otomatis menghentikan terjadinya tindakan prokrastinasi akademik jika tidak diikuti dengan faktor internal seperti *self-control* dan manajemen waktu. Hal inilah yang perlu menjadi perhatian pihak sekolah mulai dari kepala sekolah, para guru dan terutama guru Bimbingan dan Konseling, yakni melakukan usaha dan tindakan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan *self-control* dan manajemen waktu untuk mengurangi atau mencegah prokrastinasi akademik.

Lewat penelitian ini penulis ingin menemukan apakah ada hubungan antara *self control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan. Dengan hasil penelitian ini penulis berharap dapat membantu pihak sekolah untuk membantu pihak sekolah agar menciptakan kondisi yang baik bagi para siswa agar memiliki *self-control* dan manajemen waktu yang baik sejak dini. Dengan demikian akan terbangun kebiasaan baik demi peningkatan prestasi belajar dan pembentukan karakter.

Beberapa orang yang melakukan penelitian tentang hubungan antara *self-control* dan manajemen waktu seperti Jinha Kim, dkk (2017) mengatakan bahwa orang yang dapat mengontrol diri dan memanajemen waktu dengan baik akan menjadi orang-orang yang sukses, bukan saja dalam karier tetapi juga dalam kehidupan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan?
2. Apakah ada hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan?
3. Apakah ada hubungan antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan
2. Untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik SMP Swasta Santo Thomas 1, Medan

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis:

- a) Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang Psikologi pada umumnya dan Psikologi Pendidikan pada khususnya.
- b) Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah informasi dan referensi dalam bidang Psikologi Pendidikan khususnya yang berkaitan dengan *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa di sekolah.

2) Manfaat Praktis:

- a. Bagi Sekolah/kepala sekolah
 - ✓ Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, berupa informasi-informasi yang berkaitan dengan *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik
 - ✓ Dapat menjadi acuan dalam membuat peraturan, sanksi yang tegas terhadap siswa yang melakukan penundaan dalam bidang akademik dan hal ini diimplementasikan kepada guru-guru supaya dapat dilaksanakan.
 - ✓ Dapat menjadi acuan dalam melakukan usaha-usaha atau program yang dapat mengurangi dan bahkan mencegah prokrastinasi akademik

di sekolah, misalnya dengan meningkatkan kegiatan ekstra kurikuler di sekolah.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- ✓ Hasil penelitian ini dapat membantu guru Bimbingan & Konseling dalam mengidentifikasi faktor penyebab sikap prokrastinasi siswa sehingga dapat dilakukan usaha yang dapat membantu siswa untuk mereduksi perilaku prokrastinasi dengan cara yang tepat.
- ✓ Sebagai acuan untuk penyusunan program konseling siswa baik berupa bimbingan pribadi maupun kelompok.
- ✓ Dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan *self-control* dan manajemen waktu melalui kegiatan-kegiatan pembinaan yang dilakukan.

c. Bagi para siswa

Agar menyadari dampak negatif dari prokrastinasi akademik dan berusaha untuk memperkuat *self-control* dan kemampuan manajemen waktu demi peningkatan prestasi belajar.

d. Bagi para Orangtua

- ✓ Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan berupa informasi mengenai *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik
- ✓ Orangtua dapat memperhatikan dan mengenali gejala sikap prokrastinasi dalam diri anak-anak mereka

- ✓ Orangtua dapat membantu lewat memberi motivasi, membuat aturan di rumah, mengawasi, mengingatkan anak-anak mereka agar tidak memupuk sikap prokrastinasi.
- ✓ Orangtua dapat membantu anak-anak mereka agar semakin bertumbuh dalam kemampuan *self-control* dan manajemen waktu yang baik demi mengurangi perilaku prokrastinasi dalam diri anak-anak mereka.

e. Bagi Peneliti

- ✓ Seluruh proses penelitian ini sangat memperkaya penulis dengan banyak informasi yang berkaitan dengan *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.
- ✓ Penulis semakin cakap dalam melakukan penelitian kuantitatif.
- ✓ Penelitian ini membantu penulis untuk melakukan *self-confrontation* apabila penulis melakukan tindakan prokrastinasi dan berusaha untuk menghindarinya.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

- ✓ Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai hubungan *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa.
- ✓ Bagi yang ingin melanjutkan penelitian ini, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan dasar pengembangan dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik selain *self-control* dan manajemen waktu, misalnya *self-efficacy*, *self-discipline*, *self-esteem*, *self-conscious* kelelahan,

kekurangan motivasi, takut gagal, *self-regulation*, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, hubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan keluarga, kondisi lingkungan yang pengawasannya rendah dan tugas yang menumpuk dan lain sebagainya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dipaparkan kajian pustaka yang berhubungan dengan variabel penelitian dan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Secara lebih rinci dipaparkan sebagai berikut:

2.1. Kerangka Teori

2.1.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1. Konsep Prokrastinasi Akademik

Tuckmen (1990), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah hilangnya kemampuan regulasi diri, kecenderungan untuk menunda atau menghindari aktifitas, yang disebabkan oleh: a) ketidakpercayaan diri mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas, b) ketidakmampuan untuk menunda hal yang menyenangkan bagi dirinya dan c) menyalahkan keadaan eksternal akan beban tugas yang dimiliki.

Kamus *the Webster New Dictionary and Thesaurus* (1990) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Browndan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut prokrastinator (Gufron, 2003:14).

Knaus (2002: 41), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Ferrari (Ghufron, 2003: 17), mengatakan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ada beberapa pandangan teoritis mengenai prokrastinasi akademik, yakni ditinjau dari teori-teori yang berasal dari Barat, seperti:

1. Psikodinamika

Penganut psikodinamika beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika ia dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Orang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ferrari dkk, dalam Romano, 1996: 698).

Berkaitan dengan konsep tentang penghindaran tugas, Freud (dalam Ferrari dkk, 1995: 8) mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang bisa secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan *ego* atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam *ego* seseorang, seperti

menghindari tugas-tugas sekolah sebagaimana tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik.

2. Behaviorisme

Penganut aliran Behaviorisme beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan hadiah (*reward*) untuk mengulangi perilaku yang sama di masa yang akan datang (Bijou dkk, dalam Ferrari dkk, 1995: 8).

Adanya obyek lain yang memberikan hadiah lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (dalam Ferrari dkk, 1995: 9), juga dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain *video game*.

Di samping hadiah yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang memiliki konsekuensi hukuman (*punishment*) dalam jangka waktu yang lama. Hal itu bisa terjadi karena konsekuensi hukuman yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi. Misalnya, jika seseorang terpaksa harus memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk

menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Kecenderungan tersebut timbul karena resiko nyata akibat menunda pekerjaan rumah mingguan lebih cepat dihadapi/diterima daripada resiko akibat menunda belajar untuk ujian semester.

3. Behavioral Kognitif (*Cognitive-Behavioral*)

Ellis dan Knaus (dalam Tuckman, 2002: 1) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *Cognitive-Behavioral*. Menurut mereka, prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*) (Solomon dan Rothblum, 1984: 505). Akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut.

2.1.1.2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Tuckman (1991) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi menjadi tiga macam yaitu:

1. *Wasting Time* (Membuang waktu)

Seorang prokrastinator biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu hingga akhirnya dapat melakukan penundaan.

Menurut Tuckman (1991) setiap orang memiliki kecenderungan untuk melakukan suatu penundaan dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan.

2. *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Yang dimaksud dengan *task avoidance* (menghindari tugas) adalah keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas karena mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan. Kemudahan dan kesenangan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi.

3. *Blaming others* (menyalahkan orang lain)

Yang dimaksud dengan *blaming others* (menyalahkan orang lain) adalah kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung akan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain. Hal tersebut kemungkinan akibat dari konsekuensi prokrastinasi yang dilakukan.

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai sebuah perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri sebagai berikut:

a. *Perceived time*: gagal menepati *deadline*

Mereka 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*: celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*: cemas saat melakukan prokrastinasi

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif 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.

d. *Perceived ability*: keyakinan terhadap kemampuan diri

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan

rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan (Surijah, & Sia, 2007: 357).

Millgram (dalam Ferrari, Johnson, & Mccown, 2013) juga menjabarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang meliputi empat aspek, yaitu:

a. Perilaku penundaan yang terjadi terus menerus

Siswa prokrastinator cenderung terus menerus menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya, hingga akhirnya tanpa sadar waktu yang mereka miliki semakin menipis dan akhirnya habis.

b. Memberikan hasil yang tidak memuaskan

Siswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda, lebih lambat saat memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang menyebabkan siswa yang bersangkutan akan tergesa-gesa sehingga hasil akhirnya biasanya tidak maksimal.

c. Melibatkan tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu hal yang penting

Siswa prokrastinator menunda untuk mengerjakan tugasnya, meskipun tahu penyelesaian tugas merupakan hal yang penting. Prokrastinator malah memilih mengerjakan tugas lain yang kurang penting namun mempersepsikannya sebagai suatu tugas yang penting dan harus diselesaikan lebih dahulu.

d. Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan

Siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung merasakan perasaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, rasa bersalah, dan rasa ingin menyerah karena di dalam dirinya sadar tugas utama yang harusnya segera diselesaikan belum dia kerjakan.

2.1.1.3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Tuckman (Liling, Nurcahyo, & Tanojo, 2013) menyebutkan tiga ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi, yaitu:

1. Memilih menunda untuk memulai atau menyelesaikan dalam mengerjakan suatu tugas

Individu memilih untuk menunda memulai mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga dicirikan dengan individu yang menunda untuk menyelesaikan tugasnya sehingga tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

2. Memilih menghindari kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan cara mencari kesenangan lain yang mudah didapatkan

Individu yang mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas akan memilih mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan untuk menghindari kesulitan tersebut.

3. Menyalahkan orang lain saat mengalami kesulitan dalam tugas untuk menghindari tanggungjawab

Individu cenderung menyalahkan orang lain jika mengalami kesulitan dalam tugas. Hal tersebut terjadi karena individu ingin menghindar dari tanggungjawab tugasnya.

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri prokrastinasi meliputi penundaan untuk mulai mengerjakan tugas, penundaan untuk menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan, kesenjangan antara rencana awal dengan tindakan nyata, memilih mengerjakan pekerjaan lain daripada tugas, memilih menghindari kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan cara mencari kesenangan lain yang mudah didapatkan, serta menyalahkan orang lain saat mengalami kesulitan dalam tugas untuk menghindari tanggungjawab.

Burka & Yuen (1983: 16) mengatakan bahwa seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi.” Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis yang memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

b. Perfeksionis

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna.

Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian

dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

c. Tingkah laku menghindari

Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukan oleh prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Burka & Yuen (2008: 8), menambahkan lagi ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan dan tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakannya nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan bukanlah suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menundannya untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

2. Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan individu lain pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah di tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuatu dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan

Prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

2.1.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Tuckman (2002) menyatakan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah rendahnya *self-control* (kontrol diri). Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor, di antaranya: regulasi diri dan motivasi yang rendah, pusat kendali eksternal, orientasi pada perfeksionisme, manajemen waktu yang lemah (Ackerman & Gross, 2005); *self-control* dan harga diri yang rendah (Green dalam Muhid, 2009); *conscientiousness*, kecemasan, dan cita-cita (Steel, 2007; Scher & Osterman, 2002).

Steel (2007: 81) mengatakan bahwa faktor-faktor yang kuat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

a. Self regulation (Regulasi diri)

Regulasi diri atau pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri atau bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, namun demikian bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

b. *Self conscious* (kesadaran diri)

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik, maka individu tersebut lebih memikirkan dampak yang akan diterima ketika melakukan prokrastinasi akademik. Kesadaran diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosional, apabila individu memiliki kesadaran diri yang baik, individu tersebut akan mampu mengorganisir secara seimbang antara kognitif, emosi dan tindakan untuk menghindari virus prokrastinasi akademik dan mampu memahami akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sehingga individu tersebut dapat memaksimalkan kelebihan guna menutupi n yang dimiliki (Ferrari, 2001).

c. Manajemen waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan mengelola waktu untuk merencanakan, mengorganisasikan, mengaktualisasikan dan mampu mengendalikan dalam melakukan hal-hal penting secara efektif dan efisien yang bertujuan mengoptimalkan waktu yang ada sehingga segala hal dapat dikerjakan dengan lebih cepat dan waktu yang singkat. Manajemen waktu tidak hanya membagi waktu untuk melakukan aktivitas yang akan dijalani tetapi mencakup pemberian makna terhadap aktivitas yang dijalani sehingga individu menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas yang penting.

d. *Self-efficacy*

Self efficacy adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut.

e. *Self-control*

Self control adalah kemampuan individu dalam mengontrol tingkah laku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dan memilih suatu keputusan berdasarkan apa yang individu tersebut yakini.

Pendapat yang setara dikemukakan oleh Muhid (2009) yang menuturkan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain: *self-control* (Kontrol diri), *self conscious* (kesadaran diri), *self-esteem* (kepercayaan diri), *self-efficacy* (efikasi diri) dan kecemasan sosial (*social anxiety*).

Noran (dalam Akinsola, dkk, 2007) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Noran mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti:

a. Manajemen Waktu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketiaktastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.

- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah

Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan itu mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

- c. Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan

Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya

- d. Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki ini adalah alasan lain untuk menunda-nunda. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut akan takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Ferrari (1995: 79), mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu yang buruk, kedisiplinan kerja yang rendah dan lemahnya *self-control*. Ferrari juga mengatakan bahwa secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Gufron, 2010:163-166):

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

- a. Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi fisik atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Hal itu juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang kurang sehat tidak dapat mengerjakan tugas secara maksimal, sehingga tugasnya pun tidak selesai tepat waktu.

Fatigue atau kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Milgran (dalam Gufron, 2010: 164) seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Friedberg (dalam Rumiani, 2006: 38) juga mengatakan bahwa *fatigue* dapat diakibatkan oleh stress sehingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kondisi ini rentan membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan, keterlambatan dalam kehadiran di sekolah, dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi dkk, dalam Gufron, 2010: 165). Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang (Gufron, 2003: 28).

b. Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis adalah suatu kondisi kejiwaan seseorang baik itu emosional, perasaan, sikap atau lainnya yang berkaitan dengan psikologisnya. Millgran dan Tenne (dalam Ilfiandra, 2010: 2), menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* (efek penguatan untuk melakukan perilaku tertentu) mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi

2. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut antara lain:

a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi (Gufron, 2010: 165).

b. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping faktor-faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

1. *Problem Time Management*

Lakein (2000), mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan

(*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

2. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa prokrastinator, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

3. Karakteristik Tugas

Yakni karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, siswa cenderung akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi oleh motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

4. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody* dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa

lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.

Menurut Janssen dan Carton (1999) faktor-faktor yang berperan dalam perilaku prokrastinasi adalah tingginya kecenderungan prokrastinasi yaitu rendahnya kontrol diri (*Self-control*), kesadaran diri (*self consciousness*), harga diri (*self-esteem*) dan efikasi diri (*self-efficacy*).

2.1.1.5. Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Duru (2009: 19) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (Ferrari, dkk., 1995: 5).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 505), prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah.

Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya. Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik tersebut, yaitu:

- a. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- c. Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara maksimal, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai prokrastinator. Fenomena inilah yang peneliti temukan berdasarkan *preliminary study*. Banyak siswa yang masih terlambat dalam mengumpulkan tugas dan proyek yang diberikan oleh guru sesuai dengan waktu yang ditentukan.

2.1.2. Self-control

2.1.2.1. Konsep Self-Control (Kontrol Diri)

Averil (1973) menyatakan *self-control* adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan yang ia yakini. Kemampuan *self-control* ini mencakup 3 jenis kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behaviour control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi (*cognitive control*) serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (*decisional control*).

Ghufron dan Rini (2010) mengatakan bahwa *self-control* diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron dan Rini, 2010), *self-control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Hurlock (dalam Ghufron dan Rini, 2010) menyatakan *self-control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Wolfe & Higgins (2008), menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku. *Self-control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas (De Wall, Baumeister, Stillman, & Gailiot, 2005). *Self-control*, merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Self-control diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan, yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Cahoun dan Acocella (1990),

mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dilakukan pengendalian diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Self-control berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Ada dua kriteria yang menentukan, apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. *Self-control* dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka *self-control* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai kemampuan individu untuk mempertimbangkan apa yang hendak dilakukan sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak, yang didalamnya mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Hal tersebut dilakukan agar apa yang individu putuskan dapat mengarah pada konsekuensi yang positif.

2.1.2.2. Ciri-ciri *self-control* (Kontrol Diri)

Averill (dalam Winda), mengatakan bahwa ciri-ciri *self-control* mengacu pada ciri-ciri kontrol personal yaitu; kemampuan mengontrol perilaku dan stimulus, kemampuan menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta

kemampuan mengontrol keputusannya. Orang yang masuk pada kategori mempunyai *self-control* yang tinggi ketika ia mampu mengontrol ketiga varian itu. Sedangkan orang memiliki sistem *self-control* yang rendah ketika orang itu tidak bias mengontrol perilaku dan stimulusnya, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta tidak bisa mengontrol dirinya dalam membuat keputusan. Untuk lebih jelasnya, peneliti akan menjelaskan ciri-ciri *self-control* adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
2. Kemampuan mengontrol stimulus, yaitu kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir, dan membatasi intensitas stimulus.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relative obyektif.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif. Kemampuan mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Hal itu sesuai dengan pendapat Hurlock yang mengatakan bahwa *self-control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang terdapat dalam dirinya. Lebih lanjut Hurlock mengemukakan tiga kriteria emosi yang dilakukan individu untuk mengarahkan ke arah yang lebih baik yaitu sebagai berikut:

1. Dapat melakukan *self-control* yang bisa diterima secara sosial
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Thompson (dalam Smet, 1994: 95) mengatakan bahwa ciri-ciri *self-control* antara lain:

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah, menjauhi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup,
2. Mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.

3. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
4. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu. Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif. Kemampuan mengontrol keputusan yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (Shohib, 2007:44).

Menurut Longue dan Forzano (1995) beberapa ciri-ciri remaja yang mampu memiliki *self-control* yang tinggi adalah:

1. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan.
2. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada.
3. Tidak menunjukkan perilaku yang meledak-ledak atau emosional.
4. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

2.1.2.3. Aspek-aspek *Self-control*

Averill (Gufron & Rini Risnawati, 2011:29-31) menyebutkan ada tiga aspek kemampuan yang tercakup dalam *self-control*. Averill menyebutkan *self*

control dengan sebutan *control personal*, yaitu mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*desicional control*). Lebih lanjut 3 hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kontrol perilaku (*Behavioral-control*)

Aspek ini didefinisikan sebagai suatu kesiapan seseorang dalam merespon sesuatu yang dapat secara langsung mempengaruhi keadaan tidak menyenangkan dan langsung mengantisipasinya. *Behavioural-control* diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Mengatur pelaksanaan berarti menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang yang diluar dirinya. Individu yang *self-control* baik akan mampu mengatur perilaku menggunakan kemampuan dari dalam dirinya. Bila tidak mampu, maka individu akan menggunakan sumber eksternal diluar dirinya.

Kemampuan mengatur stimulus yang datang dari luar merupakan salah satu cara mengatasi bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan sesuai dapat diarahkan dan dihadapi, dengan cara bmencegah serta mengarahkannya, denagn menempatkan sesuai dengan posisi dan kedudukan stimulus tersebut secara positif dan dapat diterima norma, etika serta peraturan yang berlaku di masyarakat.

b. Kontrol kognisi (*cognitive control*)

Kemampuan mengontrol kognisi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menangkap, menilai atau menggabungkan suatu peristiwa

dalam kerangka kognitif. Kemampuan mengontrol kognisi dapat pula diartikan sebagai kemampuan dalam mengolah informasi yang didapat dan tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki mengenai suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi mengontrol kognisi dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

1. Mengontrol stimulus

Kemampuan dalam mengolah informasi yang datang, didapat serta tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan yang terjadi dari informasi yang ada, yang menurut individu tersebut kurang menyenangkan atau mengganggu.

2. Mengantisipasi suatu peristiwa

Kemampuan individu dalam mengantisipasi suatu keadaan di mana keadaan tersebut baik atau tidak menurut individu itu. Dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh.

3. Menafsirkan suatu peristiwa

Kemampuan individu dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.

c. Mengontrol keputusan (*desicional control*)

Kemampuan mengontrol keputusan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tujuan yang diinginkan. Kemampuan akan berfungsi baik bila ada kesempatan, kebebasan atau kemungkinan dalam diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan atas tindakan yang diambil.

Menurut Shaffer (1985), ada dua aspek dalam kontrol diri, yaitu:

a) Menahan Aktifitas (*Motor Inhibition*)

Motor inhibition atau menahan aktivitas motorik adalah kemampuan untuk mengendalikan atau menahan perilaku motorik ketika diperintahkan demikian. Terdapat juga hubungan antara *motor inhibition* dengan model kognitif seseorang. Orang yang reflektif, yaitu orang yang mampu bekerja dengan hati-hati dan akurat, lebih dapat mampu menahan perilaku motoriknya dibanding orang yang impulsif.

b) Penundaan Kepuasan (*Delay of Gratification*)

Delay of gratification atau penundaan kepuasan adalah kemampuan untuk mengontrol impuls atau tindakan dan mengendalikan perilaku mereka dengan harapan untuk memperoleh tujuan jangka panjang yang diinginkan. Aspek ini terdiri dari dua fase, yaitu keputusan untuk menunda kepuasan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih menguntungkan dan kemampuan untuk bersabar dan menjaga keputusan yang telah diambil hingga hasil yang dituju telah didapat.

Menurut Mischel (Ghufron, 2003), ada tiga faktor yang mempengaruhi seseorang mau untuk menunda mendapatkan kepuasan, yaitu:

- a) Kepercayaan diri bahwa orang tersebut akan menerima apa yang seharusnya dia terima ketika memutuskan untuk menunggu mendapatkan kepuasan tersebut
- b) Keuntungan relatif yang didapat jika orang tersebut menunda memperoleh kepuasan dibanding dengan keuntungan yang didapat jika orang tersebut tidak menunda pemenuhan kepuasan.

- c) Jangka waktu yang harus ditempuh dalam penundaan kepuasan, semakin lama jangka waktu penundaan, maka orang akan lebih memilih untuk mendapatkan kepuasan dengan segera.

Menurut Sarafino (1998), ada dua aspek *self-control*, yaitu:

a) Pengendalian Tempat (*Locus of control*)

Orang yang percaya bahwa mereka mempunyai kontrol yang lebih terhadap kesuksesan dan kegagalan, dideskripsikan sebagai *locus of control* internal. Sedangkan orang yang percaya bahwa hidup mereka dikontrol oleh kekuatan dari luar diri mereka sendiri, misalnya seperti keberuntungan, berarti mereka mempunyai *locus of control* eksternal.

b) Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Keyakinan atau kepercayaan bahwa kita dapat sukses atas sesuatu yang kita ingin lakukan.

Menurut Santrock (2003), ada tiga aspek dalam *self-control*, meliputi:

a) Penundaan Kepuasan (*Delay of Gratification*)

Orang yang dapat menunda kepuasan segera untuk memperoleh hasil yang diinginkan di masa depan akan menunjukkan pentingnya faktor kognitif / orang dalam menentukan perilaku mereka sendiri.

b) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif. Bandura (1977) telah menunjukkan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan sejumlah pengembangan positif

dalam hidup seseorang, meliputi pemecahan masalah yang menjadi lebih bersifat sosial.

c) Pengendalian tempat (*Locus of Control*)

Locus of control mengacu pada kepercayaan individu mengenai apakah hasil dari tindakan mereka tergantung pada apa yang mereka lakukan atau pada peristiwa-peristiwa di luar kontrol diri mereka. Orang yang dikontrol secara internal, mengasumsikan bahwa perilaku dan tindakan mereka sendiri bertanggungjawab atas konsekuensi yang terjadi pada diri mereka sendiri. Orang yang dikontrol secara eksternal, mengabaikan bagaimana perilaku mereka. Mereka tunduk pada nasib, keberuntungan dan orang lain.

Individu yang memiliki *self-control* rendah tidak akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga jelas bahwa kontrol diri merupakan kemampuan penting bagi individu di mana kontrol diri memiliki beberapa aspek.

Menurut Smet (1994), kemampuan mengontrol diri memiliki 5 aspek yaitu:

a. *Behavioral Control* (Kemampuan Mengontrol Perilaku)

Kemampuan dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak dari stressor, kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan suatu atau mempersingkat durasi masalah.

b. *Cognitive Control* (Kemampuan Mengontrol Kognitif)

Kemampuan seseorang dalam menggunakan proses berpikir atau strategi ketika menghadapi masalah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, netral, atau suatu sensasi yang berbeda dengan situasi yang dihadapi.

c. *Decision Control* (Kemampuan mengontrol informasi)

Suatu kesempatan untuk memilih antar pilihan alternatif atau tindakan yang umum.

d. *Informational control* (Kemampuan Mengontrol Informasi)

Meliputi hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan tentang masalah yang dihadapinya, seperti apa yang akan terjadi, mengapa dan konsekuensi apa yang akan diterimanya. Kontrol informasi ini sangat membantu seseorang dalam mengurangi stress karena seseorang dapat memperkirakan dan mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi. Selain itu, seseorang juga merasakan berkurangnya rasa takut terhadap hal-hal yang diketahuinya dengan pasti.

e. *Retrospective Control* (Kontrol Retrospektif)

Kontrol terhadap pengalaman masa lalu adalah keyakinan terhadap apa atau siapa yang menyebabkan suatu permasalahan tersebut. Seseorang seringkali mencoba untuk mencari arti dari berbagai kejadian dalam kehidupan mereka. Meskipun demikian, hal tersebut tidak membantu seseorang dalam mengontrol apa yang akan terjadi tetapi dapat membantu

seseorang atau sesuatu untuk disalahkan, bahkan dirinya sendiri seringkali membantu seseorang meringankan kecemasannya.

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan perilaku, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat. Aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran dan mental (Fadillah, 2013:24). Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

1. Kendali emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik pula.

2. Kendali pikiran

Jika belum apa-apa sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi.

3. Kendali fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal (Roy Sembel dalam Fadillah, 2013:24).

Aspek dalam pengendalian diri tidak hanya sebatas dalam mengendalikan perilaku, memperoleh informasi, menilai informasi dan mengambil sebuah keputusan. Pengendalian diri juga memiliki aspek lain yang meliputi aspek

emosional, pikiran dan fisik. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan. (Ghuffron & Rini, 2010:31)

Sukadji (dalam Andjani, 1991: 55) mengatakan bahwa aspek-aspek *self-control* dapat dilakukan dengan ada 5 teknik, yakni:

a. Teknik Pemantauan Diri

Teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

Teknik Pengukuhan Diri

Dasar pikiran teknik ini ialah asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi di masa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian pengukuh positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk pengukuhan yang dianjurkan adalah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan, serta pernyataan-pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

b. Teknik Kontrol Stimulus Dasar

Teknik ini adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh, cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional, dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

c. Teknik Kognitif

Proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku individu, dengan demikian apabila individu mampu menggantikan pemikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif dan rasional, maka individu akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

d. Teknik Relaksasi Asumsi

Yang mendasari teknik ini adalah individu dapat secara sadar belajar untuk merelaksasikan ototnya sesuai keinginannya melalui usaha yang sistematis. Oleh karena itu, teknik ini mengajarkan kepada individu untuk belajar meregangkan otot yang terjadi saat individu mengalami kecemasan. Seiring dengan peredaan otot ini, reda pula kecemasannya (Andjani, 1991:55).

2.1.2.4. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Self-control*

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap *self-control* adalah faktor usia dan faktor personal. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Dan faktor personal yakni standar-standar yang dibuat oleh seseorang untuk mencapai tujuannya dan dalam

pencapaian itu diperlukan proses belajar mengontrol dorongan untuk memuaskan kebutuhan dengan segera demi tercapainya tujuan jangka panjang yang diharapkan.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Faktor sosial membantu seseorang untuk mengontrol dorongan yang dimilikinya agar tidak muncul menjadi tampilan tingkah laku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat di sekelilingnya, sehingga tidak mengganggu kenyamanan dan keamanan orang lain (Colhoun & Acucela, 1990).

a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi *self-control* dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi

tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk

bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

e. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki *self-control* yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai kemampuan individu untuk mempertimbangkan apa yang hendak dilakukan sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Hal tersebut dilakukan agar apa yang individu putuskan dapat mengarah pada konsekuensi yang positif.

2.1.3. Manajemen Waktu

2.1.3.1. Konsep Manajemen Waktu

Masih belum ada persetujuan mengenai definisi manajemen waktu pada beberapa penelitian sebelumnya (Claessens, Van Eerde, Rutte, & Roe, 2007). Namun, kebanyakan penulis mengacu pada pendapat Lakein (Sitat dalam Claessens et al., 2000) yang mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan, dan merencanakan

(*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Selain definisi yang diajukan oleh Lakein, banyak definisi lain yang diajukan.

Manajemen berasal dari bahasa Inggris yakni dari kata *management*. Manajemen menurut Lakein (1997), adalah sikap yang pertama kali dimulai dengan menentukan apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan dan keinginan prokrastinator, kemudian mengurutkan kebutuhan dan keinginan itu berdasarkan tingkat kepentingannya.

Menurut Macan dkk (1990), manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Fauziah, dkk, 1999).

Manajemen waktu adalah juga pengelolaan waktu dimana individu menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan kemudian menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan. Maksudnya bahwa terdapat aktivitas khusus yaitu penetapan tujuan untuk mencapai kebutuhan dan keinginan dengan memprioritaskan tugas yang perlu diselesaikan. Tugas yang sepenuhnya penting kemudian dicocokkan dengan waktu dan sumber yang tersedia melalui perencanaan, penjadwalan, dan pembuatan daftar, pengorganisasian dan pendekatan terhadap tugas (Macan, 1990).

Covey (1994), mengatakan bahwa manajemen waktu tidak dapat dilepaskan dengan manajemen diri. Manajemen diri dapat diartikan sebagai cara

individu mengorganisasikan kehidupannya dengan prinsip mendahulukan apa-apa yang harus dilakukan skala prioritas. Dari berbagai literatur, Claessens et al. (2007) menyimpulkan manajemen waktu sebagai “tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam penggunaan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, dan selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

2.1.3.2. Aspek-aspek Manajemen Waktu

Macan dkk (1990), menyebutkan lima aspek manajemen waktu, antara lain:

a. **Menganalisis kebiasaan penggunaan waktu.**

Prokrastinator biasanya memiliki banyak aktivitas yang sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Namun, tanpa disadari rutinitas ini justru menyita sebagian besar waktu yang dimiliki oleh prokrastinator tersebut. Faktanya, justru aktivitas yang kurang bermanfaat yang banyak menyita waktu. Maka dari itu, prokrastinator perlu membuat catatan penggunaan waktunya selama kurun waktu tertentu untuk mengetahui mana saja yang bermanfaat dan mana saja yang kurang bermanfaat.

- b. Menetapkan tujuan atau sasaran.

Tujuan atau sasaran merupakan apa yang penting dan ingin dilakukan oleh prokrastinator serta berfungsi untuk memberikan arah bagi aktivitas-aktivitas selanjutnya. Tujuan ini harus diperbaiki secara periodik dan harus dapat berkembang sesuai dengan keadaan.

- c. Menetapkan atau menyusun prioritas.

Setelah menetapkan tujuan atau sasaran, kemudian prokrastinator mulai menetapkan prioritas yang dibuat berdasarkan skala kepentingan.

- d. Perencanaan dan penjadwalan.

Perencanaan dan penjadwalan dilakukan setelah menyusun prioritas. Sebelum melakukan penjadwalan terlebih dahulu disusun perencanaan. Perencanaan biasanya dikenal dengan pembuatan daftar harian yang memuat segala aktivitas yang harus dilaksanakan hari itu yang disertai dengan perkiraan waktu tiap aktivitas.

- e. Sikap kontrol atas waktu.

Sikap kontrol atas waktu mempunyai dua titik ekstrem. Titik pertama adalah titik ketika prokrastinator mampu mengendalikan segala sesuatu dalam kehidupannya. Titik kedua adalah ketika prokrastinator merasa tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi pada dirinya.

Atkinson (1990), mengatakan bahwa aspek-aspek manajemen waktu adalah sebagai berikut:

a. Menetapkan tujuan.

Dengan menetapkan tujuan, maka dapat membantu individu untuk memfokuskan perhatian kearah tujuan yang hendak dicapai sehingga dapat mencapai target yang diinginkan.

b. Menyusun prioritas.

Sebelum mengerjakan sesuatu, susunlah prioritas yang akan dilakukan karena waktu yang tersedia terbatas dan tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama.

c. Menyusun jadwal

Jadwal adalah daftar kegiatan yang akan dilakukan beserta urutan waktu dalam suatu periode tertentu. Fungsi pembuatan jadwal adalah agar individu dapat menghindari bentrokan kegiatan, menghindari kealpaan dan mengurangi ketergesaan.

d. Bersikap asertif.

Bersikap asertif didefinisikan sebagai ekspresi yang bertanggungjawab dari perasaan dan pikiran seseorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat.

e. Menghindari penundaan.

Penundaan dalam melakukan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya sehingga dapat mengganggu jadwal yang sudah disusun dan mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

- f. Meminimumkan waktu yang terbuang.

Peminimuman waktu harus didukung dengan sikap positif serta keinginan untuk mengubah kebiasaan, mempunyai rencana yang tepat, dan membina disiplin pribadi.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari manajemen waktu antara lain: menganalisis kebiasaan, penggunaan waktu, menetapkan tujuan atau sasaran, menetapkan atau menyusun prioritas, perencanaan dan penjadwalan, sikap kontrol atas waktu.

2.1.3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Macan dkk (1990) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu antara lain:

1. Jenis Kelamin

Macan dkk (1990:71) telah membuktikan bahwa manajemen waktu mahasiswa wanita lebih baik dari pada manajemen waktu mahasiswa pria. Hal ini ditunjang oleh pendapat yang mengatakan bahwa bila wanita mempunyai waktu luang, mereka lebih suka mengisinya dengan mengerjakan berbagai pekerjaan ringan dari pada hanya bersantai. Karena itu, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya diisi dengan kegiatan. Hal demikian berbeda dengan kaum pria yang lebih suka mengisi waktu luangnya dengan tidur atau bersantai (Kartono, 1989,h. 185).

2. Usia

Hasil penelitian Macan dkk (1990: 760) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara usia dengan manajemen waktu. Semakin tinggi usia maka

semakin baik pula manajemen waktunya dan pemikiran kita akan semakin dewasa serta pengalaman kita lebih banyak. Kita sudah dapat memikirkan dengan baik mana yang seharusnya kita lakukan dan mana yang tidak perlu kita lakukan sehingga semakin tinggi usia kita maka semakin baik manajemen waktu kita.

Menurut Hofer dkk (2007:17-28), ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu:

1. Pengaturan diri (*self-regulation*)

Dengan adanya pengaturan diri, seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik.

2. Motivasi

Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi. Hal ini ditunjang oleh penelitian Vansteenkiste dkk (2005: 472-473) yang menunjukkan semakin tinggi motivasi internal seseorang, semakin tinggi manajemen waktunya.

3. Pencapaian Tujuan

Seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

Rahardi (2009) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu siswa, antara lain:

1. Faktor dalam diri yang melakukan kesalahan

Faktor ini menjadi faktor utama. Setiap manusia belajar dari kesalahan hidupnya.

Dengan manajemen, manusia meminimalisir kesalahan dimasa lampau.

2. Faktor pandangan hidup

Faktor ini mampu memacu motivasi mahasiswa. Seperti, untuk apa kuliah, setelah lulus apa yang akan dilakukan? Dengan pandangan hidup yang jelas, tergambar dalam benak sebuah masa depan.

3. Faktor lingkungan sekolah

Pada dasarnya lingkungan sekolah menjadi barometer kreativitas siswa. Dengan fasilitas sekolah yang memadai, siswa mampu menimba ilmu secara otodidak yang kurang didapat di bangku kuliah. Hal ini mempersingkat waktu proses belajar kognitif siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Menciptakan keseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan sehari-hari. Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu.

2.2. Kerangka Konsep

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari aktivitas yang disebabkan oleh ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas, ketidakmampuan untuk menunda hal yang menyenangkan bagi dirinya dan menyalahkan keadaan eksternal akan beban yang dimiliki (Tuckman, 1990). Prokrastinasi dapat terjadi pada siapa

saja dan mencakup bidang apa saja, dan sangat umum terjadi dalam bidang akademik yang dilakukan oleh para pelajar dan mahasiswa.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi baik eksternal maupun internal. Tuckman (2002) mengatakan salah satu faktor internal yang menyebabkan terjadinya tindakan prokrastinasi adalah *self-control*, yang menurut Averill (2011) mencakup *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitif control* (kontrol kognisi), dan *decisional control* (kontrol keputusan). Steel (2007), mengatakan bahwa faktor-faktor yang kuat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self-regulation* (regulasi diri), *self-conscious* (kesadaran diri), *time management* (manajemen waktu), *self-efficacy* (efikasi diri).

Hal ini sejalan dengan pendapat Muhid (2009), yang menyatakan bahwa *self-control* mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ghufroon (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self-control* seseorang. Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-control*. Menurut Averill (dalam Thalib, 2010), kemampuan *self-control* mencakup: mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, mengontrol keputusan. Faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi antara lain gaya pengasuhan orangtua, status dan kondisi sosial ekonomi.

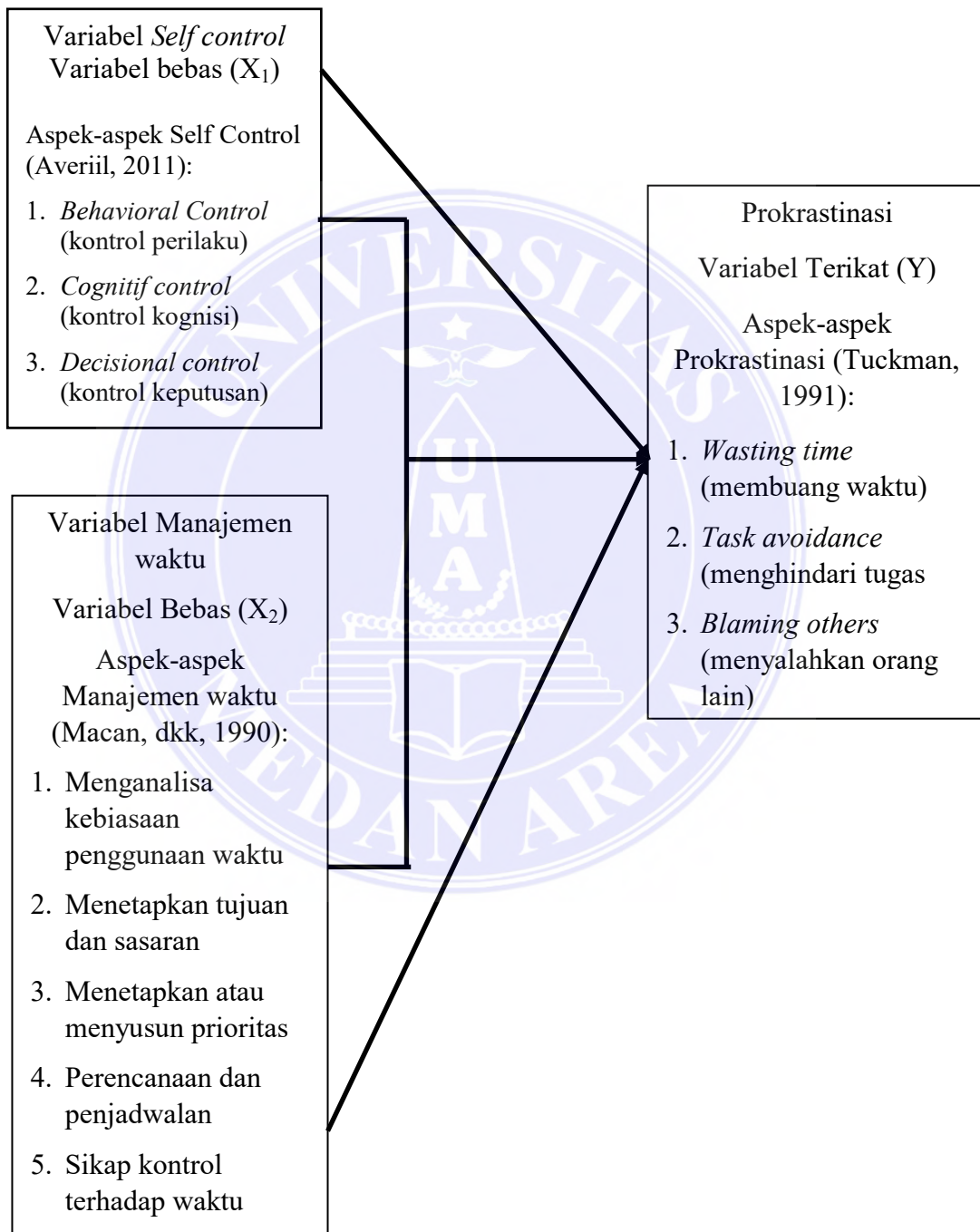
Faktor lain adalah manajemen waktu, yang menurut Macan, dkk (1990), aspek-aspeknya terdiri dari menganalisa kebiasaan penggunaan waktu, menetapkan tujuan dan sasaran, menetapkan atau menyusun prioritas, perencanaan dan penjadwalan, sikap kontrol terhadap waktu.

Beberapa penelitian mencoba mengukur hubungan prokrastinasi dan manajemen waktu. Lay (sitat dalam Van Eerde, 2003) menemukan korelasi negatif antara trait prokrastinasi dan subskala Time Management Behavior Scale (TMBS) dari Macan. Lay dan Schouwenburg (sitat dalam Van Eerde, 2003) tidak menemukan korelasi, tetapi mendapatkan hasil yang jelas bahwa prokrastinator menggunakan lebih sedikit manajemen waktu daripada yang bukan prokrastinator. Van Eerde menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi kekhawatiran dan prokrastinasi. Beberapa penulis (Cox & Read, 1989; Frings, 1999; Van Eerde, 2003) menyarankan penggunaan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi.

Berdasarkan kerangka konseptual di bawah ini dapat dijelaskan bahwa *self-control* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa, manajemen waktu mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa, serta *self-control* dan manajemen waktu mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa orang, salah satunya Van Eerde, mengatakan bahwa *self-control* dan manajemen waktu adalah prediktor dari prokrastinasi akademik. Artinya, *self-control* dan manajemen waktu menjadi indikator terjadinya prokrastinasi akademik. Tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi

akademik dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam melakukan *self-control* dan manajemen waktu.

Hubungan tersebut dapat dilihat secara lebih rinci melalui gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.2.1. Hubungan antara *Self-control* dengan Prokrastinasi

Gufron (2003) menyatakan bahwa setiap orang memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yakni *self-control*. Orang yang memiliki *self-control* yang tinggi dapat mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Orang yang *self-control* rendah tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Muhid, 2009). Dengan adanya *self-control* seorang siswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi terutama yang banyak terjadi di lingkungan akademik. Tagney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa kemampuan *self control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik akan lebih menonjol dalam performa di sekolah seperti mengerjakan tugas atau prestasi akademiknya.

Goldfried dan Merbaum (2004), mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. *Self-control* sebagai salah satu sifat kepribadian membuat individu berbeda satu sama lain. Ada individu yang memiliki *self-control* yang tinggi dan ada yang rendah.

Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Individu yang *self-controlnya*

rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku, sehingga berperilaku dan lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan diri, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu.

Seorang siswa yang sedang menjalani studinya, bila mempunyai *self-control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan situasi/keadaan yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur situasi/keadaan sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya. Sebaliknya siswa yang memiliki *self-control* yang rendah tidak mampu mengatur perilaku sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan serta banyak melakukan prokrastinasi akademik. (Zakiyah, 2010).

Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri, termasuk perilaku prokrastinasi. Menurut Stell (2010) ada hubungan signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi, bahkan *self-control* menjadi prediktor terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi *self-control* seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya semakin rendah *self-control* seseorang, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya. Tuckman (1990) mengatakan bahwa banyak tugas yang dilakukan oleh seseorang dilakukan dengan sukarela, yakni tergantung pada *self-control* mereka.

Hal ini merupakan hal yang penting terutama di sekolah. Dikatakan bahwa manusia memiliki kapasitas yang berasal dari dirinya sendiri untuk mengarahkan dirinya pada hal yang memungkinkan dia untuk melatih diri dalam mengontrol pikiran, perasaan dan tindakannya. Bagaimanapun juga, orang yang meragukan kemampuannya untuk melatih pengendalian atas tindakan mereka cenderung meremehkan usaha mereka untuk menghadapi secara efektif kemampuan mereka. Kekurangan atau ketiadaan dari *self-control* inilah yang dapat menimbulkan terjadinya prokrastinasi (Tuckman, 1991).

Hal ini sesuai dengan penelitian Steel (2007) yang mengatakan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi negatif dengan *self-control* ($r = -0,58$). Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menyatakan *self-control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang, terutama prokrastinasi.

Silver (dalam Ghufro dan Rini, 2010) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindar atau tidak mau tahu dengan tugasnya. Akan tetapi, mereka menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Steel (2007) dan Aini (2011), menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *self-control*.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ursia, Siaputra dan Sutanto (2004) yang menunjukkan bahwa Dari hasil survei yang mereka lakukan, diketahui 56,7% orang memiliki prokrastinasi tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan 60%

orang memiliki *self-control* rendah hingga sangat rendah. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, maka sangat penting untuk mempertimbangkan faktor *self-control* sebagai suatu faktor yang memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik.

2.2.2. Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik

Dapat dikatakan bahwa manajemen waktu memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kemampuan manajemen waktu seseorang akan semakin rendah tingkat prokrastinasinya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan manajemen waktu seseorang akan semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Ia tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tujuannya akan tercapai.

Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007: 365) mengungkapkan salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi adalah manajemen waktu. Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas prokrastinator. Karena ketidakpastian itulah para prokrastinator tidak tau tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain di samping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Beberapa penelitian mencoba mengukur hubungan prokrastinasi dan manajemen waktu. Lay (sitat dalam Van Eerde, 2003) menemukan korelasi negatif antara trait prokrastinasi dan subskala *Time Management Behavior Scale* (TMBS) dari Macan. Lay dan Schouwenburg (sitat dalam Van Eerde, 2003) tidak menemukan korelasi, tetapi mendapatkan hasil yang jelas bahwa prokrastinator menggunakan lebih sedikit manajemen waktu daripada yang bukan prokrastinator.

Penelitian terhadap prokrastinasi akademik dan manajemen waktu pernah juga dilakukan oleh Ocak & Boyraz (2016). Dua skala, prokrastinasi akademik dan manajemen waktu diberikan kepada 332 mahasiswa S-1 di Aksaray University dan hasil penelitian menyebutkan terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. Manajemen waktu akan membantu kita menjadi lebih produktif, mengurangi stress, dan menyeimbangkan kegiatan antara belajar dan bermain (Santrock, 2007: 385).

Van Eerde menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi kekhawatiran dan prokrastinasi dalam bekerja. Namun, pembahasan lebih lanjut menunjukkan adanya kemungkinan bahwa pelatihan hanya berfungsi sebagai katalis (pengantara yang dapat membantu munculnya efek) terhadap dampak berupa penurunan prokrastinasi dan kekhawatiran. Dikatakan bahwa pelatihan manajemen waktu mungkin hanya meningkatkan kesadaran seseorang terhadap perilakunya secara umum.

Van Eerde (2003), menyarankan penggunaan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi. Manajemen waktu, seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, meliputi tindakan menetapkan tujuan dan prioritas, kegiatan mekanis–

perencanaan dan penjadwalan, dan kesukaan terhadap pengorganisasian (Macan et al., 1990; Macan, 1994). Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas prokrastinator. Karena ketidakpastian itulah, para prokrastinator tidak tau tujuan mana yang harus dicapai lebih dulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya.

Manajemen waktu sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Nasrullah dan Khan (2015), mengungkapkan bahwa manajemen waktu berhubungan kuat dengan prestasi akademik. Penelitian tersebut menunjukkan siswa yang sukses adalah siswa yang dapat *me-manage* (mengatur) waktu. Dengan manajemen waktu yang baik diharapkan siswa mampu memilah kegiatan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu dengan menetapkan tujuan dan sasaran serta dapat menentukan prioritasnya.

Hal ini dilakukan agar siswa tidak lagi menunda-nunda untuk melakukan tugas tersebut dan segera menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan, terlebih lagi dengan berusaha untuk tidak mengalihkannya ke kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Siswa yang tidak mampu mengatur tujuan dan sasaran dengan baik dapat dikatakan siswa tersebut tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Lakein (dalam Juriana. 2000). Hal ini sejalan dengan Manz (Juriana, 2000) yang mengatakan perilaku prokrastinator akan dipengaruhi oleh tujuan, sasaran dan penetapan prioritas secara sistematis. Dengan menentukan tujuan dan sasaran, siswa mampu menetapkan dan menyusun prioritas sehingga tidak akan menunda-nunda

untuk menyelesaikan tugasnya dan tidak perlu membuang-buang waktunya untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Selain itu siswa juga tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugasnya seperti yang biasa dilakukan oleh prokrastinator.

Apabila siswa sudah dapat menentukan prioritas yang tepat berdasarkan kepentingannya, selanjutnya siswa dapat membuat perencanaan dan penjadwalan. Perencanaan dan penjadwalan dibutuhkan agar siswa dapat menentukan tugas mana yang akan dilakukan terlebih dahulu sehingga tidak terjadi penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas. Semakin orang dapat melakukan manajemen waktu yang baik maka akan semakin sedikit ia melakukan prokrastinasi, dan sebaliknya semakin orang tidak mampu melakukan manajemen waktu yang baik, akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukannya.

2.2.3 Hubungan *Self-control* dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik

Steel (2007: 65) mengatakan bahwa *self-control* dan manajemen waktu adalah prediktor utama prokrastinasi akademik. Prokrastinasi terjadi akibat kurangnya kemampuan *self-control* dan manajemen waktu seseorang. *Self-control* dan manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik seseorang. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-control* dan manajemen waktu seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasinya dan sebaliknya semakin rendah kemampuan *self-control* dan kemampuan manajemen waktu seseorang akan semakin tinggi tingkat prokrastinasinya.

Self-control merupakan kunci dari manajemen waktu (Juriana, 2000). Kontrol waktu diperlukan agar tidak terjadi kesenjangan antara rencana dan kinerja yang dapat mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas, penundaan yang dilakukan dapat menyebabkan kegagalan dan keterlambatan. Bernard (dalam Nugrasanti, 2006) mengemukakan beberapa alasan siswa melakukan prokrastinasi salah satunya yaitu ketidakmampuan memanajemen waktu. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu erat kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Van Eerde (2003), mengemukakan bahwa prokrastinator memiliki manajemen waktu yang kurang.

Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi pada umumnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik pula dan sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik juga memiliki *self-control* yang baik pula. *Self-control* menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapi setiap situasi termasuk kemampuan kita dalam melakukan manajemen waktu.

Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi akan mampu mengontrol keinginannya untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, akan terbantu untuk menentukan kebutuhan, menetapkan tujuan, membuat jadwal dan membuat skala prioritas yang merupakan esensi dari manajemen waktu. Mereka mampu berusaha untuk tidak mengalihkan tugas pentingnya pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan, mampu mengontrol sikap, perilaku dan keputusannya untuk hal-hal yang lebih bermanfaat. Manajemen waktu adalah manifestasi dari *self-control*. Dengan adanya kemampuan *manage* waktu, individu diingatkan untuk melakukan kegiatan yang sudah terarah dan terencana,

sehingga segala sesuatunya ada dalam pengawasan dan kesadaran individu itu sendiri (*under control*). Dengan uraian diatas maka kedua faktor *self-control* dan manajemen waktu sangat mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

2.3. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori maka hipotesis penelitian dirumuskan, sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik dengan asumsi semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang akan dilakukan oleh siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.
2. Ada hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan asumsi semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa SMP Swata Santo Thomas 1 Medan.
3. Ada hubungan negatif antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi dengan asumsi semakin tinggi *self-control* dan manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMP Swasta Santo Thomas Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Disain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional antara dua variabel yaitu *self-control* (X1) dan manajemen waktu (X2) dengan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dalam hal ini *self-control* (X1) dan manajemen waktu (X2) dengan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik (Y) siswa di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.

Peneliti berusaha menggambarkan fakta-fakta sesuai dengan keadaan yang sebenarnya melalui fenomena yang ditemukan lewat *preliminary study* melalui wawancara dengan kepala sekolah. Selanjutnya dilakukan pengkajian teori dan formulasi kerangka teori, pengajuan hipotesis, analisis korelasi untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan diakhiri dengan kesimpulan yang menggambarkan karakteristik dari populasi berdasarkan variabel yang sudah ditentukan. Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Pada regresi berganda terdapat satu variabel terikat (Prokrastinasi) dan dua variabel bebas (*self-control*, dan manajemen waktu).

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian akan dilakukan di SMP Swasta Santo Thomas 1, Jl. Letjen S. Parman, No. 109, Petisah Tengah, Kota Medan, Sumatera Utara. Adapun alasan pemilihan lokasi penelitian tersebut adalah masih ditemukannya perilaku prokrastinasi yang tinggi sehingga peneliti ingin melakukan penelitian di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan yaitu pada semester ganjil 2018-2019, dimulai dari bulan Juli sampai dengan Agustus. Penelitian ini dilakukan mulai dari pengambilan data awal, penyusunan proposal, penyusunan skala penelitian, uji coba alat ukur, pengambilan data penelitian, hingga penulisan laporan penelitian.

3.3. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variable yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ada 2 variabel yaitu:

1. Variabel bebas, yakni *self-control* (X_1) dan manajemen waktu (X_2)
2. Variabel terikat, yakni prokrastinasi akademik (Y).

3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2011), definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yang secara konkrit berhubungan dengan realisasi yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi akademik

Secara operasional prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik. Prokrastinasi akademik ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Tuckmen (1970) yaitu, membuang waktu (*wasting time*), menghindari tugas (*task avoidance*), dan menyalahkan orang lain (*blaming others*). Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik.

2. Variabel Bebas: *Self-control* (X1)

Secara operasional *self-control* diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengendalikan tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sesuai dengan norma di sekolah agar mengarah pada perilaku positif. *Self-control* ini diukur dengan menggunakan skala *self-*

control yang disusun berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Averiiil (Gufron & Rini Risnawati, 2011), yang ditandai dengan 3 aspek, yaitu adanya kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*), dan kontrol keputusan (*Decisional control*). Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik.

3. Variabel Bebas: Manajemen Waktu (X2)

Secara operasional manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam penggunaan waktu seefektif dan seefisien mungkin. Skala ini diukur melalui *Macan Time Management Scale* (Macan, dkk, 1990) yang meliputi aspek kemampuan menganalisis kebiasaan penggunaan waktu, menetapkan tujuan atau sasaran, menetapkan atau menyusun prioritas, perencanaan dan penjadwalan dan sikap kontrol atas waktu. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek yang menjadi pusat perhatian, yang padanya terkandung informasi yang ingin diketahui. Objek ini disebut dengan satuan analisis. Satuan analisis ini memiliki kesamaan perilaku atau karakteristik yang ingin diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di

SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan yang berjumlah 757 orang, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin laki- laki dan perempuan
- b. Tercatat sebagai siswa atau siswi kelas VIII dan IX SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, tanpa mengikutsertakan siswa kelas VII. Hal ini dikarenakan pada saat penelitian ini berlangsung, tahun ajaran baru saja dimulai, sehingga siswa kelas VII belum dapat diteliti perilaku prokrastinasinya.

Pemilihan lokasi dan populasi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:

- a) Jumlah populasinya sudah mencukupi, sehingga tingkat keterwakilan sampel dapat terpenuhi.
- b) Populasinya diasumsikan homogen dalam variabel-variabel yang berpengaruh dalam penelitian ini.
- c) Sekolah tersebut mempunyai lokasi yang mudah dijangkau untuk diteliti.

Jumlah populasi penelitian ini secara lebih rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	VIII-A	16	16	32
2	VIII-B	17	15	32
3	VIII-C	14	17	31
4	VIII-D	12	20	32
5	VIII-E	14	18	32
6	VIII-F	15	17	32
7	VIII-G	14	18	32
8	VIII-H	16	16	32
9	VIII-I	15	17	32
10	VIII-J	15	17	32
11	VIII-K	17	15	32
11	IX-A	14	22	36
12	IX-B	18	18	36
13	IX-C	19	17	36
14	IX-D	19	17	36
15	IX-E	19	17	36
16	IX-F	20	16	36
17	IX-G	20	18	38
18	IX-H	20	18	38
19	IX-I	19	19	38
20	IX-J	19	19	38
21	IX-K	19	19	38
Total		371	386	757

3.5.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Untuk menentukan besarnya sampel apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika subjeknya lebih besar dapat diambil antara 20 - 25 % (Arikunto, 2002).

Rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah:

$$n = 20 - 25\% \times N$$

Keterangan:

n = besar sampel

N = besar populasi

Dalam penelitian ini peneliti mengambil 20% dari 757 anggota populasi yaitu sebanyak 151,04 digenapkan menjadi 151 siswa.

3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 1988). Ada tiga cara untuk mendapatkan sampel yang representatif pada teknik sampel random, yaitu melalui undian, cara ordinal, dan dengan menggunakan tabel bilangan random (Winarsunu, 2009). Peneliti memilih untuk menggunakan cara undian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan semua nama siswa kelas VIII dan IX di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan kemudian mengundinya.

3.7. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode skala ukur. Hadi (2004) mendefinisikan skala ukur sebagai metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau daftar isian yang harus diisi oleh sejumlah subjek agar dapat mengungkapkan kondisi-kondisi yang ingin diketahui. Berdasarkan jawaban atau isian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diselidiki.

Metode skala dalam penelitian ini adalah angket langsung yaitu yang diberikan langsung kepada subjek penelitian untuk menyatakan langsung pendataannya. Adapun skala yang digunakan adalah skala Likert, dimana variable yang akan diukur dijabarkan ke dalam bentuk aspek, lalu aspek dijabarkan sebagai indikator kemudian indikator-indikator tersebut dioperasionalkan sehingga indikator dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dijadikan titik tolak untuk membuat aitem instrument yang berupa pernyataan yang perlu dijawab.

3.7.1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan *Tuckman Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh B. W. Tuckmen (1991) untuk mengukur gambaran diri secara umum mengenai aspek-aspek: a) membuang waktu, b) menghindari tugas karena mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang dianggap tidak menyenangkan (*task avoidance*), c) kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi berikutnya dari pilihan prokrastinasi (*blaming others*).

Adapun skala yang digunakan mengacu pada skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Likert memiliki 2 sifat yaitu *favourable* (yang mendukung pernyataan), yang diberi rentangan skor 4 - 1 dan pernyataan yang bersifat *unfavourable* (yang tidak mendukung pernyataan), diberi rentangan skor 1 - 4. Skor skala Likert dapat dilihat secara rinci pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2. Nilai Skor Jawaban Skala Prokrastinasi

Pilihan Jawaban	Aitem Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Adapun kisi-kisi/Blue Print dari prokrastinasi akademik dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.3. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba

No	Aspek Prokrastinasi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Membuang waktu (<i>wasting time</i>)	Menunda untuk memulai mengerjakan tugas	2, 3, 4, 5, 19, 24, 35	20, 23, 27	10
		Menunda atau mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaan	30, 32, 1, 6, 33	21	6
2	Menghindari Tugas (<i>Task avoidance</i>)	Menghindari tugas karena tidak dianggap menyenangkan	10, 34	7, 9	4
		Menganggap suatu pekerjaan sulit dan kurang penting untuk dikerjakan	11, 26	8, 25	4
3	Menyalah kan orang lain (<i>Blaming others</i>)	Menganggap orang lain menyebabkan suatu pekerjaan menjadi sulit	12, 13, 15, 29, 31	16	7
		Mencari alasan untuk melakukan prokrastinasi	14, 17, 18, 28	22	4
	Jumlah		25	10	35

3.7.2. Skala *Self-Control*

Skala *self-control* disusun berdasarkan *Averil Self-control Scale* yang dikembangkan dari definisi operasional yang meliputi aspek: a. kontrol perilaku

(*behavior control*), b. kontrol kognitif (*cognitive control*), c. kontrol keputusan (*decisional control*) yang dikemukakan Averill (dalam Utami, 2008).

Adapun skala yang digunakan mengacu pada skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala likert memiliki 2 sifat yaitu *favourable* (yang mendukung pernyataan), yang diberi rentangan skor 4 - 1 dan pernyataan yang bersifat *unfavourable* (yang tidak mendukung pernyataan), diberi rentangan skor 1 - 4. Skor skala Likert dapat dilihat secara rinci pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4. Nilai Skor Jawaban Skala *Self-control*

Pilihan Jawaban	Aitem Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Adapun kisi-kisi/Blue Print pada skala *self-control* dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.5. Kisi-kisi Skala *Self-control* Sebelum Uji Coba

No	Aspek <i>self-control</i>	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Mengontrol Perilaku (<i>Behaviour control</i>)	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1, 10, 24, 25	3, 20, 26	7
		Kemampuan mengatur stimulus	6, 8, 22	12, 13, 18	6
2	Mengontrol Kognitif (<i>Cognitif control</i>)	Kemampuan untuk memperoleh informasi	9	21	2
		Kemampuan untuk melakukan penilaian	2, 23	4, 16, 28	5
3	Mengontrol Keputusan (<i>Decision control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	5, 14, 27	7	4
		Kemampuan memilih tindakan	11, 15, 19, 29, 30	7	6
	Jumlah		18	12	30

3.7.3. Skala Manajemen Waktu

Skala Manajemen waktu disusun berdasarkan *Macan Time Management Scale* yang meliputi aspek: a. menganalisis kemampuan menggunakan waktu, b. menetapkan tujuan dan sasaran, c. menetapkan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, d. sikap kontrol atas waktu.

Adapun skala yang digunakan mengacu pada skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Likert memiliki 2 sifat yaitu *favourable* (yang mendukung pernyataan), yang diberi rentangan skor

4 - 1 dan pernyataan yang bersifat *unfavourable* (yang tidak mendukung pernyataan), diberi rentangan skor 1 - 4. Skor skala Likert dapat dilihat secara rinci pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.6. Nilai Skor Jawaban Skala Manajemen Waktu

Pilihan Jawaban	Aitem Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Adapun kisi-kisi/Blue print pada skala manajemen waktu dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.7. Kisi-kisi Skala Manajemen waktu Sebelum Uji Coba

No	Aspek Manajemen waktu	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Menganalisa kebiasaan penggunaan waktu	Disiplin dalam mengerjakan tugas	10, 14, 37	12, 17	5
		Komitmen dalam mengerjakan tugas	26, 36	19, 43, 44	5
2	Menetapkan tujuan dan sasaran	Kemampuan membuat perencanaan	7, 22, 45	6, 39	5
		Menentukan arah bagi aktivitas lainnya	15, 34	21, 23, 35	5
3	Menetapkan atau menyusun prioritas	Kemampuan memilih tugas yang ingin dikerjakan	3, 38, 41	18, 32	5
		Mampu mengatur waktu	8, 25, 29	31, 46	5
4	Perencanaan dan penjadwalan	Menyusun jadwal tugas yang menjadi prioritas	2, 16	1, 33	4
		Membuat agenda tugas	11, 42	13, 24, 30	5
5	Sikap kontrol atas waktu	Mampu mengendalikan diri	4, 20	9	3
		Mampu <i>manage</i> diri	5, 28, 40	27	4
	Jumlah		25	21	46

3.8. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari masing-masing variabel di atas.

3.8.1. Uji Validitas Alat Ukur

Uji Validitas adalah uji ketepatan atau ketelitian suatu alat ukur dalam mengukur apa yang sedang ingin diukur. Dalam pengertian yang mudah dipahami, uji validitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai apakah seperangkat alat ukur sudah tepat mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa tepat suatu tes melakukan fungsi ukurnya. Validitas alat ukur diuji dengan menghitung korelasi antara nilai yang diperoleh dari setiap butir pertanyaan dengan keseluruhan yang diperoleh pada alat ukur tersebut (Azwar, 2010). Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2009).

Dalam penelitian ini, tabel r akan digunakan untuk menguji hasil uji validitas instrument penelitian. Nilai korelasi (r) dapat dinilai dari *table correlation* kolom skor total baris *Pearson correlation*. Kriteria yang akan digunakan untuk pengujian tersebut mengacu pada rumus ($df = n-2$) dengan menggunakan *level of significant* = 5% ($\alpha = 0,05$). Ketentuan hasil akhirnya adalah apabila r hitung $> r$ tabel maka item pernyataan dikatakan valid, dan sebaliknya jika nilai r hitung $< r$ table maka dikatakan item tidak valid (r hitung didapatkan dari hasil pengujian spss sedangkan r tabel didapatkan dari tabel. Adapun r table untuk pengujian validitas dengan taraf kemaknaan metode yang

digunakan adalah *Product Moment Pearson* yang dibantu dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21.0 for windows.

Uji validitas dalam penelitian ini akan menentukan validnya sebuah item pernyataan dalam kuesioner dengan jumlah responden atau jumlah data sebanyak 30 orang. Maka dari itu sesuai dengan rumus yang dipakai ($df = n-2$) maka akan menjadi $df = 30-2$ yaitu 28 ($df = 28$). Jika $df = 28$, maka r tabel = 0,361.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu penelitian langsung dijadikan sebagai dasar analisa. Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* dari Pearson (Azwar, 2006) yang dibantu dengan program SPSS versi 21.0, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien *Korelasi Product Moment* item dengan soal
 X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item
 Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item
 $\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X
 $\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y
 N = Banyaknya responden

Besarnya koefisien korelasi adalah sebagai berikut:

- 0,800 - 1,00 = Sangat Tinggi
- 0,600 – 0,800 = Tinggi
- 0,400 – 0,600 = Cukup
- 0,200 - -0,400 = Rendah
- 0,000 -0,200 = Sangat Rendah

Suatu butir angket dinyatakan valid apabila harga $r_{xy} > t_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 5%. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrument dengan cara mengkorelasi skor yang ada dalam butir soal dengan soal total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikan.

3.8.2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas diterjemahkan dari kata reliability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliable (Azwar, 2010). Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, maka uji reliabilitas yang dilakukan sama. Pengujian reliabilitas hanya memperhitungkan butir pertanyaan yang valid. Reliabilitas diukur dengan menghitung korelasi skor butir pertanyaan dengan komposit totalnya.

Aplikasinya, reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2008:76).

Teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah *internal consistency* dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 21.0 *for windows*. Rumusnya adalah:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S^2}{S_1^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas Instrument
 n : Banyaknya soal
 $\sum S^2$: Jumlah Varians Item
 S_1^2 : Varians Total

Kelebihan menggunakan *Alpha Cronbach* adalah teknik ini secara umum tidak memiliki syarat khusus atau memiliki syarat yang relatif tidak ketat. Ukuran *Alpha Cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai *Alpha Cronbach* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- b) Nilai *Alpha Cronbach* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- c) Nilai *Alpha Cronbach* 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel
- d) Nilai *Alpha Cronbach* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- e) Nilai *Alpha Cronbach* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliabel

3.9. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yakni:

3.9.1. Tahap Administrasi

Tahap persiapan penelitian meliputi tahap merumuskan masalah, menentukan variabel penelitian, membuat tinjauan pustaka agar diperoleh landasan teori yang tepat dari tiap-tiap variabel penelitian, menentukan dan menyusun serta menyiapkan alat ukur yang digunakan, menentukan tempat penelitian dan waktu penelitian serta pengurusan administrasi dengan mengajukan surat izin penelitian dari Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah disetujuinya seminar proposal tesis. Penelitian dilaksanakan di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.

Adapun urutan pelaksanaan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap ujicoba instrument dengan memberikan angket *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik kepada 30 orang siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan yang dilanjutkan dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui aitem yang valid dan gugur agar dapat digunakan untuk penelitian.
2. Memberikan angket *self-control*, manajemen waktu dan prokrastinasi kepada siswa kelas VIII dan IX SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan.
3. Memeriksa kembali semua data yang telah dikumpulkan, memberikan skor terhadap sampel serta memberikan kode hasil ukur untuk memudahkan pengolahan data dan analisis data, membuat tabulasi data hasil penskoran dan menginput seluruh angket ke komputer dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2010* kemudian memindahkan data tersebut ke SPSS 21,0 untuk diolah.
4. Melakukan pengujian analisis dengan menggunakan uji regresi berganda melalui bantuan program SPSS versi 21,0 *for windows*.

3.9.3. Tahap Laporan

Lebih lanjut, setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data, langkah selanjutnya adalah memberikan laporan hasil penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan uji penelitian.

3.10. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data bertujuan untuk memudahkan atau menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dimengerti. Untuk menguji dan menganalisa data agar dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah, maka data tersebut perlu di uji dan di analisis secara sistematis.

Setelah data terkumpul maka kemudian data tersebut akan diolah dengan bantuan SPSS. Pada analisis data penelitian ini yang akan digunakan adalah analisis secara deskriptif dan inferensial. Secara deskriptif data penelitian dinyatakan dengan mendistribusikan data baik pre-test dan post-test kedua kelas tersebut ke dalam program SPSS pada kolom *descriptive*. Dari proses tersebut maka akan menghasilkan tabel output berupa deskriptif data, tabel frekuensi dan juga gambar *chart* tiap-tiap kelompok.

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan uji analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebelum melakukan uji regresi terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat data. Menurut Hadi (1993) ada tiga syarat yang harus dipenuhi sebelum data dianalisis dengan teknik analisis korelasi dan regresi, yaitu : pengambilan sampel harus secara random (acak), hubungan antar ubahan harus linier, dan distribusi data harus normal.

Penelitian ini menggunakan alat bantu program *statistic SPSS for windows* untuk mempermudah proses pengolahan data penelitian sehingga didapatkan output hasil pengolahan data yang telah dikumpulkan, kemudian output hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan dan dilakukan analisis terhadapnya.

Setelah dilakukan analisis barulah kemudian diambil sebuah kesimpulan sebagai sebuah hasil dari penelitian. Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Pada regresi berganda terdapat satu variabel terikat (Prokrastinasi) dan dua variabel bebas (*self-control*, dan manajemen waktu). Variabel-variabel tersebut dapat disusun dalam fungsi atau persamaan sebagai berikut:

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

(Hadi, 2004)

Keterangan:

- Y = Prokrastinasi akademik siswa SMP
- X₁ = *Self-cotrol*
- X₂ = manajemen waktu
- b₀ = Besarnya nilai Y jika X₁ dan X₂=0
- b₁ = besarnya pengaruh X₁ terhadap Y dengan asumsi X₂ tetap
- b₂ = besarnya pengaruh X₂ terhadap Y dengan asumsi X₁ tetap
- e = error (variabel yang tidak diteliti)

Sebelum data dianalisis dengan teknik Analisis Regresi Berganda untuk menguji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

3.10.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Data dari variabel penelitian diuji normalitasnya dengan menggunakan SPSS versi 21,0 *for windows* dengan uji *Kolmogorof Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila *Asymp.sig* (2-tailed) > taraf signifikansi 0,05 (Imam Ghozali, 2011: 160 - 165).

Jika Sig. Atau probabilitas $> 0,05$ maka sampel berdistribusi normal.

Jika Sig. Atau probabilitas $< 0,05$ maka sampel berdistribusi normal.

Kriteria pengujiannya adalah:

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka sampel berdistribusi normal

Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka sampel tidak berdistribusi normal

3.10.2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini ingin diketahui apakah variabel *self-control* dan variabel manajemen waktu memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik. Untuk uji linieritas digunakan F test dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = RK_{reg} / RK_{res}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga untuk garis regresi
 RK_{reg} = Rerata kuadrat
 RK_{res} = Rerata kuadrat residu

Untuk mengetahui interpretasi data dari hasil uji linieritas tersebut dengan membandingkan harga F_{hitung} terhadap harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika harga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan linier, sebaliknya jika harga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan tidak linier (Hadi, 2004).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan, dimana besarnya koefisien korelasi $r_{x1y} = -0,301$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini berarti semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan *self-control* dengan prokrastinasi sebesar 0,090. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dibentuk oleh *self-control* dengan kontribusi sebesar 9%.
2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi $r_{x2y} = -0,313$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini berarti semakin rendah manajemen waktu maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,097. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dibentuk oleh manajemen waktu sebesar 9,7%..
3. Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Swasta Santo Thomas

1 Medan. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi ($r_{x_1x_2y}$) = 0,504 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini berarti semakin rendah *self-control* dan manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,254. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dibentuk oleh *self-control* dan manajemen waktu sebesar 25,4%.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasannya, serta kesimpulan, maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah/kepala sekolah

Peneliti menemukan bahwa tingkat prokrastinasi di SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa disiplin yang tinggi, aturan yang ketat, kurikulum, kompetensi guru dan didukung oleh sarana dan prasarana yang sangat memadai memberi pengaruh yang positif bagi siswa untuk bergiat dalam belajar. Sekolah hendaknya mempertahankan dan bahkan meningkatkan sistem, peraturan, kegiatan dan sarana dan prasarana yang sudah dilaksanakan dan disediakan selama ini, seperti penggunaan *handphone* android yang dilarang di lingkungan sekolah dan anjuran bagi orangtua untuk mengawasi hal ini, pengadaan kelas unggulan, disiplin dan peraturan yang ketat, banyaknya kegiatan ekstra kurikuler dan kelengkapan sarana dan prasarana. Selain itu, sekolah dapat meningkatkan kegiatan pembinaan

keagamaan dan moral yang akan membantu siswa untuk membangun kemampuan *self-control*nya dan kegiatan-kegiatan ekstra kurikuler yang membantu pengembangan potensi siswa. Dengan demikian siswa terlatih untuk menggunakan waktu dengan baik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hendaknya Guru Bimbingan dan Konseling terampil dalam menggunakan teknik-teknik bimbingan baik secara pribadi maupun kelompok. Pengarahan-pengarahan yang dilakukan dapat memuat topik tentang pentingnya peranan *self-control* dan manajemen waktu bagi peningkatan prestasi dan kualitas hidup siswa baik sekarang maupun di masa depan.

3. Bagi Siswa

Melihat adanya hubungan yang signifikan antara *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi, maka disarankan agar siswa semakin meningkatkan kemampuan *self-control* dan manajemen waktu, karena banyak persoalan dan kegagalan disebabkan oleh kurangnya *self-control* dan kemampuan manajemen waktu. Disiplin, aturan, kesadaran akan tujuan yang akan dicapai hendaknya menjadi sarana yang berguna untuk membangun *self-control* yang baik dan meningkatkan keterampilan untuk manajemen waktu.

4. Bagi Orangtua

Orangtua sangat berperan penting dalam pendidikan karakter anak. Hendaknya orangtua juga mampu membantu anak-anak untuk memiliki

self-control yang tinggi dengan tidak selalu menuruti semua kemauan anak dan cenderung memanjakan. Disiplin dalam menggunakan waktu dapat dicapai dengan cara membuat aturan di rumah dan membuat pembagian tugas untuk mengerjakan pekerjaan di rumah dan belajar. Orangtua harus tetap memantau kegiatan anak dan juga lingkungan sosialnya, karena anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan pergaulannya. Dengan demikian orangtua akan membantu anak-anak untuk mampu membangun *self-control* yang tinggi dan kemampuan untuk manajemen waktu.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya dapat mengembangkan dan mencari variabel lain seperti rendahnya motivasi, *self-esteem*, *self-efficacy*, kecemasan sosial, kurangnya pengawasan, gaya pengasuhan orang tua, persepsi terhadap guru, kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan, aktifitas lain, regulasi diri, kesadaran diri, kondisi fisik, kondisi psikologis, disiplin, konformitas, kepercayaan diri, pengaruh lingkungan sosial, kondisi fisik dan faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi baik dengan teknik wawancara, juga observasi secara mendalam dan experiment dengan membuat kelas binaan. Begitu juga dengan wilayah pengambilan sampel diharapkan lebih diperluas lagi, sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adebayo, Florence Aduke. 2015. Time Management and Students Academic Performance in Higher Institutions, Nigeria- A Case Study of Ekiti State. *Journal International Research in Education*. Vol. 3, No. 2. (1-12). Faculty of Education, Ekiti State University.
- Aini dan Mahardayani. 2011. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Volume I, No. 2, Juni 2011*.
- Andarini, S. R. & Fatma, A. 2013. Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menulis Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2(2), 159-180.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, P. (1991). Manajemen waktu yang efektif (A. Maulana, Pengalih bhs). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Azwar, S., 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____ 2011 a. *Metode Penelitian*, Edisi I Cetakan XII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____ 2011 b. *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi I Cettakan XV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M & Duru, E. 2009. Prevalence of the Academic Procrastination Behavior among pre-service teachers and it's relationship with Demographics and Individual preferenes. *E. Itimde Kuram ve Uyguilama*, 5 (1), 18-32.
- Burka, J.B. Yuen, I, M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, what to Do About It*. New York: Perseus Book Group.
- Bruno, L. 1994. *Stop Procrastinating!* Jakarta: Gramedia.
- Calhoun, J.K and Accocella, J.R. 1995. *Psychology Adjustment and Human Relationship*. Terjemahan: Satmoko. Yayasan Obor Indonesia: Yogyakarta.

- Claudia Kuhnle, Manfred Hofer and Bitta Kilian. 2011. The Relationship of Self-control, Procrastination, Motivational Interference and Regret with School Grades and Life Balance. *Diskurs Kindheits-und Jugend forschung Heft 33* (31-44).
- Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A Review of Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- _____. 2004. *Perceived Control of Time: Time Management and Personal Effectiveness at Work*. Disertasi, tidak diterbitkan, Program Pascasarjana Technishe Universiteit Eindhoven.
- Clarry H.Lay. 1993. Trait of Procrastination, Time Management, and Academic Behavior. *Research Gate*.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ferrari J. R. & Mccown, W. G. 1995. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York & London: Plenum Press.
- Fibrianti, D. (2009). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. <http://www.library.gunadarma.com>. Diunduh tgl 4 April 2018
- Faisal Z. Miqdadi, Abdulla F. ALMomani, Mohammad T. (Shadid Masharqa) and Nabil M. Elmousel. 2014. The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UEA. University of Bridgeport, USA.
- Forsyth, P. (2009). *100 Great Time Management Ideas*. Singapore: Marshall Cavendish Edition.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur. Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. www.mitrapedulicenter.multiply.com, diakses 23 April 2018.
- Gafni, R., & Geri, N. 2010. Time management; Procrastination tendency in individual and collaborative tasks.

- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ilfiandra. 2009. Penanganan prokrastinasi akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (konsep dan Aplikasi). *Jurnal*.<http://www.google.com>. Diunduh tanggal 24 April 2018.
- Jinha Kim, Hyeongi Hong, Jungeun Lee, and Myoung Ho Hyun. 2017. Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addiction*, 229-236.
- Juriana. 2000. "Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal Dengan Kemampuan Manajemen Diri Pada Mahasiswa Pelaku Organisasi". *Psikologika*, 9, 65-76.
- Juana. 2000. Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri Pada Mahasiswa pelaku Organisasi. *Jurnal Psikologika Nomor 9 Vol.5. hlm.39-56*.
- Klassen, M. R. 2009. A Cross-Cultural Study of Adolescent Procrastination. *Journal of Research on Adolescence*.
- Knaus, W. J. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.
- _____, (2005). *Lakukan Sekarang Mengatasi Kebiasaan Menunda*. Semarang: Dahara Prize.
- Liling, E. R., Nurcahyo, F. A., & Tanojo, K. L. (2013). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 59-72.
- Macan, T. (2001). *Time management: Test of a process model*. *Journal of Applied Psychology*, 79 (3), 381-391.
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye R., & Phillips, A. (2000). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 8(4), 760-768.
- Manktelow, J. 2010. *Manage your time, Raih keberhasilan dengan mengelola waktu Anda*. (Edisi I). Surabaya: Liris.
- Mccloskey, J. D. 2011. Finally My Thesis on Academic Procrastination. *Thesis* (online). Master of Science in Psychology: The University of Texas at Arlington.

- Mujahidah, N. I. Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal (online). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Muhid, A. dkk. 2006. Hubungan antara Self Control dan Self Efficacy dengan Kecendrungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 18.
- Mulyana, I. 2004. Manajemen Diri Panduan Sukses dalam Organisasi. Bandung: Syamil Cipta Media.
- Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto. 2013. Makara Seri Sosial Humaniora. Vol. 17. No.1 (1-18).
- Nugrasanti, Renni. 2006. Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provita*. Vol. 2. No. 1, Mei 2006.
- Reasinger, R. & Brownlow, S. 1996. Putting Off until Tomorrow what is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation toward College Work. EDRS. Poster presented at the 42nd Annual meeting of The Southeastern Psychological Association USA.
- Rivzi, A. Johana E, P. dan Soetjipto, H.P. 1997. *Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Yogyakarta: Psikologika.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No.2, Desember*.
- Ruti Gafni and Nitza Geri. 2010. Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Task: *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Manaagement*. Vol. 5. The Open University of Israel, Raana, Israel.
- Sadullah Serkan Seker. 2015. Review of the Variables that Predict Academic Procrastination of University Student. Vol. 11. No. 31. *European Scientific Journal* vol. 17: 16-31.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. 2007. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.

- Shazia Nasrullah, Muhammad Saqib. 2015. The Impact of Time Mangement on the Students' Academic Achievement. *Journal of Literature, Language and Linguistics*. Vol. 11.
- Sirois Fuschia, M. 2004. Procrastination and Counter Factual Thinking: Avoiding what might have been. *The British Journal of Social Psychology*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Solomon, L.J. Rothblum, E.D. (2005). Academic Procrastination: Frecuency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31 (504-510).
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *PSIKODIMENSIA* | ISSN: 1411-6073 | Vol. 14 / 2 2015 | 96-104. *Psychological Bulletin*. Vol. 133. No. 1 (65-94).
- _____. 2007. Arousal, avoiant and decisional procrastinator: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*. Vol. 48 (926-934).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryo K. Christella J.A. 2017. Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA yang Aktif di Media Sosial di Yogyakarta. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Syaiful Sagala. 2008. *Manajemen Berbasis Sekolah dan masyarakat: Strategi memenangkan persaingan mutu*. Jakarta: Nimas Multima.
- Surijah, E, & Sia, T. 2007. *Mahasiswa versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness*. Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 4 (356).
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tanriady, S. (2009). Time is money: Pengaruh pelatihan self control dan time management terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

- Tuckman, B. W. 1991. "The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale". *Education and Psychological Measurement*. 51, 473-480.
- _____. 2002. *Academic Procrastination: Their Rationalization and Webcourse Performance. Paper Presentation at the American Psychological Association Annual Convention, Chicago, IL.*
- Timpe, A. D. 2000. *Mengelola Waktu: Seri Manajemen Sumber daya Manusia*. Jakarta: PT.Elex media Komputindo.
- Van Eerde, W. 2003. Procrastination at Work and Management Training. *Journal of Psychology*, 137 (5), 421-434.
- VoshKathleen, D Tice Dianne, M. 2007. The Strength Model of Self-control. *Jurnal Association for Psychological Science*. Florida State University and University of Minesota. Vol. 16. No. 6. Hlm. 351-355.
- Webster. 1990. *Webster's New Dictionary and Thesaurus*. New Lanark, Scotland: Geddes & Grosset Ltd.
- Zainuddin Maliki. 2010. *Sosiologi Pendidikan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers. Cet. II (.89-103)

LAMPIRAN

PENGOLAHAN DATA

(STATISTIK)

LAMPIRAN 1. SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Identitas Responden

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan

NAMA :

KELAS :

USIA :

JENIS KELAMIN :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan di bawah ini sebelum Anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan pendapat dan kecendrungan Anda, tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
4. Berikanlah tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini sesuai dengan pilihan jawaban yang diberikan, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh:

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lebih suka bermain <i>facebook</i> sehari-hari daripada mengerjakan tugas sekolah	✓			

Petunjuk:

Bacalah secara seksama setiap pernyataan lalu berikan tanda benar (✓) pada jawaban yang menggambarkan informasi diri Anda!

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering menunda menyelesaikan tugas yang penting				
2	Saya menunda melakukan tugas yang tidak ingin saya lakukan				
3	Saya selalu mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir				
4	Saya selalu menunda dalam membuat keputusan sulit				
5	Saya selalu ragu-ragu dalam memulai kegiatan baru				
6	Saya tepat waktu terhadap janji				
7	Saya harus mengerjakan tugas yang tidak menyenangkan				
8	Saya menghindari melakukan pekerjaan yang mendatangkan hasil yang buruk				
9	Saya meluangkan waktu untuk belajar walaupun sangat membosankan				
10	Saya berhenti mengerjakan pekerjaan yang tidak menyenangkan				
11	Saya harus bekerja keras walau apapun yang terjadi				
12	Saya selalu menyalahkan orang lain, saat saya melakukan kesalahan				
13	Saya berusaha menemukan cara agar dapat menikmati belajar				
14	Saya tipe orang yang santai				
15	Saya percaya bahwa orang lain tidak berhak untuk memberi saya tenggang waktu (<i>deadline</i>)				
16	Belajar membuat saya merasa bosan				
17	Saya tidak bisa berbuat apa-apa untuk mengatasi kebiasaan membuang waktu				
18	Saya sering menunda pekerjaan yang sulit diselesaikan				
19	Saya berjanji pada diri sendiri agar dapat mengurangi kebiasaan menunda tugas				
20	Ketika saya punya masalah dengan tugas, itu				

	biasanya karena kesalahan saya				
21	Saya kesal ketika tidak dapat memulai tugas-tugas				
22	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan penting, dengan waktu luang yang saya miliki				
23	Menunda tugas sampai besok bukan cara yang biasa saya lakukan				
24	Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas saya				
25	Ketika saya mengerjakan tugas, saya mudah terganggu dengan hal lain				
26	Saya belajar hanya pada malam sebelum ujian				
27	Saya merasa sekolah terlalu membebani siswa dengan memberikan banyak tugas				
28	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak perlu				
29	Saya tidak banyak menggunakan waktu untuk mengulangi pelajaran sampai di akhir semester				
30	Pada akhir pekan atau hari libur, saya berencana untuk mengerjakan tugas dan proyek, tapi saya akhirnya bermain dengan teman-teman saya				

LAMPIRAN 2. SKALA *SELF-CONTROL*

Identitas Responden

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan

NAMA :

KELAS :

USIA :

JENIS KELAMIN :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan di bawah ini sebelum Anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan pendapat dan kecendrungan Anda, tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
4. Berikanlah tanda checklist (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini sesuai dengan pilihan jawaban yang diberikan, yaitu:

SS : **Sangat Sesuai**

S : **Sesuai**

TS : **Tidak Sesuai**

STS : **Sangat Tidak Sesuai**

Petunjuk:

Bacalah secara seksama setiap pernyataan lalu berikan tanda benar (✓) pada jawaban yang menggambarkan informasi diri Anda!

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu berhati-hati dalam mengerjakan tugas-tugas				
2	Saya selalu memikirkan dengan matang sebelum melakukan suatu hal				
3	Setiap ada tugas, saya terbiasa menunda dalam menyelesaikannya				
4	Saya tidak memikirkan dampak yang saya peroleh dari penundaan yang saya lakukan				
5	Meskipun terasa berat, saya tetap berusaha menyelesaikan tugas sekolah				
6	Saya merasa kesal apabila tidak dapat menyelesaikan tugas				
7	Saya memilih melakukan sesuatu yang saya sukai daripada menyelesaikan tugas yang penting				
8	Saya tidak mudah terpengaruh dengan hasil pekerjaan teman				
9	Saya selalu berhati-hati dalam berbuat karena setiap perbuatan akan mendapatkan balasan yang setimpal				
10	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas dengan baik				
11	Meskipun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, saya tetap semangat dalam mengerjakan				
12	Saya akan marah apabila teman tidak mau meminjami tugas yang sudah dikerjakan				
13	Saya merasa cemas apabila tugas tidak segera saya selesaikan				
14	Saya tetap bersemangat meskipun menghadapi tugas yang sulit				
15	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengerjakan tugas-tugas yang dirasa sulit				
16	Meskipun saya sering mendapat nilai jelek, saya tetap melakukan penundaan dalam belajar				
17	Saya mudah menyerah ketika memperoleh tugas yang banyak				

18	Saya terkadang mengalami stress ketika menghadapi tugas yang menumpuk				
19	Meskipun saya memperoleh nilai yang jelek, saya selalu belajar dengan rajin				
20	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas-tugas				
21	Saya sudah mengetahui dampak yang akan diperoleh tetapi saya tetap melakukan penundaan				
22	Saya merasa tenang apabila dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
23	Saya memilih mengerjakan tugas sendiri karena apabila melihat punya teman belum tentu benar jawabannya				
24	Melakukan penundaan merupakan hal yang tidak biasa saya lakukan				
25	Saya tidak mau menyusahkan diri ketika mengerjakan tugas sehingga saya mempunyai strategi untuk menyelesaikannya				
26	Saya suka ikut-ikutan teman yang belajar dengan sistem kebut semalam				
27	Waktu luang yang saya miliki, saya pergunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah				
28	Saya tidak mudah terpengaruh dengan ajakan teman-teman yang mengajak jalan-jalan				
29	Saya memilih untuk menghabiskan waktu dengan membaca buku sekolah				

LAMPIRAN 3. SKALA MANAJEMEN WAKTU

Identitas Responden

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan

NAMA :

KELAS :

USIA :

JENIS KELAMIN :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan di bawah ini sebelum Anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan pendapat dan kecendrungan Anda, tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
4. Berikanlah tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini sesuai dengan pilihan jawaban yang diberikan, yaitu:

SS : **Sangat Sesuai**

S : **Sesuai**

TS : **Tidak Sesuai**

STS : **Sangat Tidak Sesuai**

Petunjuk:

Bacalah secara seksama setiap pernyataan lalu berikan tanda benar (✓) pada jawaban yang menggambarkan informasi diri Anda!

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menghabiskan waktu bersantai dengan aktif di media sosial				
2	Kegiatan yang saya lakukan setiap hari berdasarkan jadwal yang telah saya buat sebelumnya				
3	Saya lebih memilih melakukan jadwal kegiatan yang telah saya buat daripada aktif di media sosial				
4	Saya sudah menentukan kegiatan yang akan saya lakukan esok hari				
5	Saya melakukan segala sesuatu begitu saja tanpa ada tujuan yang harus saya capai				
6	Saya mengetahui tujuan yang akan dicapai dalam setiap kegiatan yang saya lakukan				
7	Saya terbiasa menjadwalkan setiap kegiatan yang akan saya lakukan				
8	Saya lebih memilih aktif di media sosial daripada mencari bahan-bahan untuk membantu tugas saya				
9	Saya membuat jadwal kegiatan yang akan saya lakukan/kerjakan setiap hari				
10	Saya tidak terbiasa mengikuti jadwal kegiatan yang telah saya buat				
11	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya				
12	Saya tau apa yang menjadi tujuan saya setelah lulus sekolah				
13	Saya sering mengisi waktu saya untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah				
14	Saya hanya menjalani kegiatan sehari-hari tanpa ada jadwal yang saya buat sebelumnya				
15	Saya tidak pernah membuat jadwal kapan saya harus mengerjakan tugas sekolah				
16	Waktu luang saya sering terisi dengan berkomunikasi bersama teman di media sosial				
17	Saya merasa menyesal jika saya tidak mengerjakan kegiatan sesuai jadwal				

18	Saya tidak akan melakukan kegiatan yang saya anggap tidak bermanfaat				
19	Saya merasa hidup saya terkekang jika saya harus membuat jadwal kegiatan setiap hari				
20	Saya membuat jadwal kapan saya harus mengerjakan tugas sekolah				
21	Saya menyusun jadwal kegiatan ke depan berdasarkan kegiatan saya sebelumnya yang belum terlaksana				
22	Saya mengaktifkan media sosial di waktu senggang saya				
23	Saya dapat menentukan mana kegiatan yang lebih penting apabila kegiatan itu berjalan dengan waktu bersamaan				
24	Bagi saya tugas sekolah hal yang sangat penting untuk diselesaikan terlebih dahulu				
25	Saya menghabiskan waktu dengan bersantai tanpa melihat jadwal atau agenda				
26	Kegiatan yang saya lakukan tidak sesuai dengan jadwal yang ada				
27	Saya Berhenti mengerjakan tugas sekolah ketika menemui kesulitan lalu memilih mengakses media sosial				
28	Kegiatan yang saya kerjakan tidak sesuai dengan jadwal yang saya buat				
29	Saya hanya akan melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk mendukung aktivitas disekolah				
30	Saya mengalami kesulitan dalam menemukan kegiatan mana yang akan saya kerjakan terlebih dahulu				
31	Saya terbiasa membuat catatan kegiatan apa yang saya lakukan hari ini untuk dilihat kembali besok				
32	Saya terbiasa memeriksa apakah saya memiliki tugas atau tidak setiap hari				
33	Prioritas utama saya adalah tugas sekolah				
34	Saya belum bisa menggunakan waktu dengan baik untuk mencapai tujuan yang saya inginkan				
35	Saya merasa nyaman dengan kegiatan-kegiatan yang saya jalani setiap hari karena sesuai dengan target yang saya buat				
36	Saya memilih untuk mengerjakan tugas sekolah walaupun ada ajakan <i>chatting</i> di media				

	sosial				
37	Saya melakukan kegiatan berdasarkan kebutuhan saya hari itu				
38	Saya merasa terbebani dengan jadwal yang telah saya buat				
39	Saya terbiasa melakukan kegiatan di luar jadwal yang telah saya buat				
40	Saya kurang bersemangat mengerjakan tugas sekolah bila belum mengakses media sosial				

LAMPIRAN 4. Data Skala Prokrastinasi Akademik

No	Butir Soal																														TOT
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	64
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	66
3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	76
4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	69
5	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	76
6	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	62
7	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	4	4	3	4	2	4	3	2	2	76
8	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	2	77
9	3	3	2	3	2	3	2	1	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	73
10	1	1	1	3	3	3	1	2	3	1	1	2	1	4	3	4	1	3	1	4	3	1	1	2	4	1	3	3	3	2	66
11	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	3	4	4	3	1	1	2	4	70
12	3	2	3	1	3	3	1	1	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	1	1	3	1	1	1	4	4	4	4	1	78
13	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	73
14	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	62
15	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	73
16	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	66
17	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	66
18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	65
19	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	69
20	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	76
21	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	74
22	2	2	3	1	4	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	3	1	75

23	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	73
24	2	4	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	1	4	4	3	2	3	1	3	2	4	4	1	3	2	2	1	79
25	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	83
26	2	4	1	1	2	3	1	2	1	4	1	1	1	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	69
27	3	3	1	3	2	2	2	4	2	3	2	1	1	2	4	2	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	73
28	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	73
29	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	4	4	2	3	2	2	3	72
30	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	76
31	4	2	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	91
32	3	3	4	1	4	2	1	3	4	2	1	1	4	1	1	1	1	3	2	4	3	2	1	4	4	3	1	1	4	2	71
33	1	1	4	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	3	4	2	1	2	4	4	69
34	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	2	4	3	78
35	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	91
36	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	77
37	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	85
38	3	2	2	2	2	1	4	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	64
39	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	73
40	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	75
41	4	2	2	2	3	3	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	70
42	2	1	3	1	2	4	3	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	4	3	1	1	3	1	4	3	1	4	3	1	3	68
43	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	3	82
44	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	66
45	1	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	81
46	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	82
47	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	89
48	2	4	4	3	1	1	2	3	3	2	3	4	1	4	4	2	1	1	3	4	1	3	4	4	2	4	2	4	1	3	80
49	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	67

50	2	3	4	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	60
51	3	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	1	1	3	2	3	72
52	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	3	4	2	2	3	3	3	76
53	3	4	2	3	4	2	1	2	1	2	1	4	1	2	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	4	3	2	3	3	4	77
54	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	75
55	2	3	2	2	3	1	2	1	4	2	3	2	2	3	3	1	3	3	1	2	2	3	2	1	2	3	4	3	4	1	70
56	3	4	2	3	4	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1	2	1	1	2	4	4	2	3	1	2	3	67
57	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	1	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	69
58	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	88
59	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	2	1	4	3	4	3	2	2	2	1	2	2	1	4	1	4	3	4	2	73
60	3	4	2	2	3	1	2	1	3	2	1	1	1	4	2	2	3	4	1	2	2	1	2	4	4	1	4	1	3	4	70
61	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	71
62	3	3	3	3	4	3	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	3	1	2	3	3	69
63	2	3	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	72
64	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	1	1	3	1	3	3	4	4	3	2	2	3	75
65	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	85
66	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	4	3	4	3	1	3	2	2	4	4	2	4	1	4	3	81
67	2	3	2	2	4	1	2	2	3	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	4	4	3	74
68	4	2	3	2	3	4	1	1	2	1	1	3	2	4	4	4	4	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	4	3	4	79
69	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	86
70	3	3	1	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	4	2	3	3	3	1	1	2	3	2	4	4	1	3	2	3	3	71
71	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	1	4	2	3	73
72	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	72
73	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	1	4	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3	80
74	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	1	2	3	2	4	1	2	2	2	2	60
75	1	4	4	2	2	2	1	2	1	4	1	4	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	74
76	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	66

77	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	3	1	65
78	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	72	
79	3	4	3	3	4	2	3	1	2	2	2	1	1	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	4	2	4	2	3	3	77
80	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	2	1	2	4	4	4	3	3	4	4	3	93
81	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	1	4	3	3	4	4	1	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	88
82	3	4	2	2	2	3	1	3	2	1	4	3	3	4	4	3	2	2	1	2	4	1	3	4	4	1	4	4	4	4	84
83	3	2	1	1	4	3	2	1	3	2	1	3	1	3	3	2	1	1	2	2	1	4	2	4	4	1	1	3	3	3	67
84	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	3	70
85	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	74
86	3	4	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	4	74
87	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	82
88	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	71
89	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	2	79
90	4	3	3	3	2	3	3	1	3	4	2	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	85
91	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	4	77
92	2	1	1	2	4	1	1	2	3	1	2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	1	2	3	3	1	61
93	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	2	4	2	1	3	3	2	4	74
94	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	84
95	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	72
96	3	4	2	1	2	3	2	1	3	1	1	3	2	4	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	1	68
97	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	75
98	3	2	4	1	1	1	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	4	2	1	2	4	1	70
99	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	1	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	76
100	3	2	2	2	4	3	4	1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	4	1	2	1	1	3	2	4	1	2	3	2	4	71
101	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	68
102	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	4	101
103	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	2	3	1	3	4	3	3	4	2	2	3	2	4	85

104	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	71		
105	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	78	
106	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	4	69	
107	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	77	
108	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	4	4	88	
109	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	82	
110	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	88
111	4	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	1	2	1	73	
112	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	81
113	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	81	
114	2	2	1	4	3	1	3	3	2	3	4	1	1	2	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	1	3	4	77	
115	3	1	2	2	4	4	3	2	1	1	3	1	4	2	4	4	2	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	2	78	
116	1	3	1	3	2	2	2	4	1	4	4	2	1	3	1	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	71	
117	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	74	
118	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	1	2	2	4	3	70	
119	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	79
120	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	63	
121	4	4	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	3	80	
122	3	4	1	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	1	4	4	2	2	1	2	4	1	3	3	1	2	2	4	4	3	82	
123	4	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	1	3	1	3	2	2	2	83	
124	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	72	
125	2	2	4	1	1	2	2	1	4	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	65	
126	1	4	4	1	1	3	1	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	74	
127	1	3	2	1	4	3	1	4	3	3	1	4	4	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	69	
128	2	4	2	1	1	4	1	2	4	2	1	1	4	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	75	
129	3	2	2	4	1	3	1	2	4	3	2	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	4	2	1	2	4	2	4	1	2	78	
130	2	3	3	1	1	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	3	2	1	69	

131	1	3	1	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	77
132	4	4	4	1	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	73
133	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	81
134	1	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	1	3	3	89
135	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	95
136	1	2	2	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	2	2	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	1	86
137	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	1	1	3	3	1	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	79
138	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	88
139	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	88
140	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	83
141	4	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	84
142	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	85
143	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	1	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	81
144	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	67
145	1	3	4	1	3	3	4	3	4	4	3	2	4	1	1	3	2	2	1	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	1	77
146	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	76
147	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	73
148	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	1	87
149	1	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	89
150	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	2	83
151	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	3	2	1	3	3	72

LAMPIRAN 5. Data Skala *Self Control*

No	BUTIR SOAL																													TOT
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	91
2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	86
3	3	4	2	2	4	4	1	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	2	83
4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	81
5	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	2	84
6	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	84
7	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	77
8	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	80
9	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	1	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	79
10	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	103
11	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	1	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	1	80
12	2	4	4	1	1	3	3	1	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	62
13	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	82
14	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	90
15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	84
16	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	2	94
17	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	82
18	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	87
19	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	3	1	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	80
20	2	3	2	4	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	76
21	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	79
22	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	1	4	1	3	4	3	2	2	4	2	1	2	79

23	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	78
24	2	3	2	1	3	4	1	3	3	4	3	4	4	3	2	4	1	1	3	1	1	4	3	1	3	4	3	4	3	78
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	80
26	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	71
27	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	79
28	3	3	2	1	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	4	3	3	2	84
29	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	84
30	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	73
31	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	81
32	3	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	79
33	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	74
34	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	57
35	3	2	2	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	1	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	1	2	2	1	3	72
36	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	4	2	4	77
37	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	73
38	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	1	2	4	2	4	88
39	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	85
40	3	3	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	1	3	81
41	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	3	63
42	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	88
43	1	1	4	2	1	1	3	3	2	2	1	2	3	1	3	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	65
44	2	4	3	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	3	3	3	1	1	2	1	3	2	1	4	3	2	3	3	4	76
45	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	66
46	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	78
47	3	1	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	77
48	2	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	77

49	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	78
50	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	85
51	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	1	2	4	4	2	3	3	2	3	2	76
52	4	4	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	1	3	4	3	86
53	4	4	1	2	3	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	3	2	1	3	1	2	4	4	3	3	2	4	4	3	87
54	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	74
55	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	1	4	4	1	3	2	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	1	81
56	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	92
57	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	83
58	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66
59	3	4	2	2	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	2	1	3	4	3	3	2	3	4	2	80
60	3	2	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	1	4	1	4	3	2	4	4	1	1	3	3	2	1	76
61	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	79
62	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	4	94
63	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	4	3	2	3	4	3	4	2	80
64	3	3	1	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	1	4	1	4	4	3	2	2	3	3	3	2	86
65	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	77
66	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	90
67	4	4	3	2	4	3	2	1	2	4	2	4	2	2	4	2	2	1	2	3	4	4	2	1	3	2	3	1	1	74
68	3	3	2	1	4	4	1	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	2	1	4	3	1	1	2	4	4	3	82
69	4	3	1	2	4	4	1	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	1	2	2	2	4	3	2	2	1	1	2	1	72
70	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1	2	4	3	2	3	3	2	3	2	77
71	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	78
72	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	82
73	3	4	2	2	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	2	2	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	77
74	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	97

75	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	2	2	1	4	1	2	4	4	3	4	3	4	3	3	89
76	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	82
77	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	1	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	1	4	2	89
78	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	2	82
79	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	80
80	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	2	4	1	1	2	2	1	4	3	1	3	1	2	3	1	67
81	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	3	2	4	3	4	4	1	1	3	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	73
82	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	3	3	2	1	4	3	1	4	3	3	1	4	4	1	1	3	83
83	2	2	4	4	2	4	2	1	3	3	2	1	4	3	4	2	1	1	4	1	2	4	2	1	1	4	3	1	1	69
84	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	4	1	3	1	2	4	3	2	3	4	2	2	2	78
85	3	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	2	81
86	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	78
87	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	71
88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	84
89	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	1	2	1	1	4	4	3	3	3	2	3	2	74
90	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	70
91	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	75
92	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	1	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	93
93	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	2	3	4	1	3	3	3	4	2	2	82
94	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	71
95	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	79
96	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	3	1	2	2	4	3	2	4	4	1	2	2	2	1	1	68
97	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	79
98	3	4	2	1	3	4	2	3	4	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	74
99	3	3	3	1	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	4	3	2	3	3	3	4	3	81
100	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	1	2	80

101	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	3	3	2	3	4	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1	69
102	4	2	2	1	2	4	1	3	3	1	2	2	4	4	3	2	1	1	3	1	4	2	4	4	2	1	3	4	2	72
103	4	4	3	2	4	2	4	3	1	3	1	3	2	2	2	4	1	4	4	2	1	3	1	4	2	2	3	3	1	75
104	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	65
105	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	63
106	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	77
107	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	57
108	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	81
109	4	2	3	2	3	4	4	2	1	2	4	2	4	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	77
110	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	60
111	3	4	1	4	2	1	3	4	2	1	1	4	1	1	1	1	3	2	4	3	1	4	2	1	2	1	2	4	1	64
112	1	4	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	4	1	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	1	71
113	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	1	75
114	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	85
115	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	73
116	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	2	86
117	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	92
118	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	81
119	3	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	1	3	1	3	3	2	73
120	4	4	1	2	1	2	3	4	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	1	66
121	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	1	2	2	1	76
122	4	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	2	2	4	2	2	68
123	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	3	2	2	69
124	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	1	4	4	2	2	2	1	73
125	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	64
126	3	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	4	3	1	1	3	1	4	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	63

127	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	73	
128	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	2	3	69	
129	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	2	3	73	
130	1	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	73	
131	4	1	4	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	76	
132	1	2	2	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	1	67	
133	4	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	66	
134	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	3	2	4	1	1	1	2	3	68	
135	2	2	1	1	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	70	
136	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	2	1	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	88	
137	4	2	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	84	
138	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	4	4	3	77	
139	1	2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	66	
140	3	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	2	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
141	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	3	74	
142	3	2	4	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	72	
143	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	4	4	79	
144	2	4	4	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	4	2	1	2	4	1	4	4	3	2	4	3	2	2	4	3	75	
145	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	2	4	2	85	
146	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	74	
147	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	86	
148	3	3	2	3	4	1	4	4	2	1	1	3	4	1	3	4	4	2	4	2	1	2	1	4	1	1	4	2	1	72	
149	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	4	2	1	2	4	3	4	4	69	
150	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	77	
151	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	3	88	

LAMPIRAN 6. Skala Manajemen Waktu

No	BUTIR SOAL																																								TOT
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	121
2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	109
3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	1	2	3	99
4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	111
5	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	105
6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	117	
7	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	1	94
8	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	4	2	4	2	2	3	107
9	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	4	110
10	1	4	3	4	2	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	1	4	3	3	3	120
11	3	1	4	3	3	4	1	4	2	1	3	4	2	1	1	4	1	1	1	1	3	2	4	3	2	1	4	4	3	1	1	4	2	1	2	1	2	4	1	4	94
12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	4	1	1	4	4	4	1	4	3	4	2	1	2	4	4	1	4	4	4	4	1	1	91
13	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	101
14	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	117
15	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	100
16	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	3	2	4	116
17	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	125
18	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	110
19	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	1	3	1	3	3	2	3	101
20	2	3	2	2	4	4	1	2	1	2	3	4	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	87
21	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	86
22	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	96

23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	113		
24	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	2	3	1	2	1	84		
25	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	100			
26	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	100		
27	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	96			
28	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	4	3	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	4	3	1	1	3	1	4	3	1	4	3	1	3	2	4	2	1	3	86		
29	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	3	1	3	3	3	2	108		
30	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	4	93		
31	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	1	4	2	3	4	3	3	3	2	101		
32	2	3	3	1	3	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	4	4	100		
33	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	1	4	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	115		
34	4	3	4	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	1	2	3	2	4	1	2	2	2	2	2	4	3	4	2	92		
35	3	3	4	3	2	1	4	4	2	2	2	1	2	1	4	1	4	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	103	
36	3	4	4	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	4	1	98
37	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	3	1	4	4	3	3	2	94		
38	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	99		
39	1	3	3	1	3	3	4	3	3	4	2	3	1	2	2	2	1	1	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	4	102		
40	2	3	4	1	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	2	1	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	123		
41	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	1	3	4	2	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	115		
42	1	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	1	3	3	2	101		
43	3	4	3	4	3	2	1	1	2	4	1	1	2	3	1	2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	1	2	3	3	1	1	4	3	4	2	92		
44	1	2	4	4	3	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	2	4	2	1	3	3	2	4	4	4	2	2	2	102		
45	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	112		
46	2	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	102		
47	2	2	4	2	2	3	4	2	1	2	3	2	1	3	1	1	3	2	4	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	1	4	3	2	3	3	95		
48	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	101	

49	2	1	4	3	1	3	2	4	1	1	1	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	4	2	1	2	4	1	4	4	2	3	2	96	
50	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	103	
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	112		
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	119	
53	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	4	4	3	1	1	2	3	3	2	3	4	1	4	4	2	1	1	3	4	1	3	4	4	2	4	2	4	1	3	1	101	
54	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	90	
55	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	112	
56	2	3	3	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	111	
57	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	4	3	1	2	100	
58	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	1	2	80	
59	2	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	1	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	1	2	2	1	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	100	
60	1	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	103	
61	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	98	
62	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	1	2	4	2	4	4	4	4	1	3	1	3	2	2	1	114
63	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	114	
64	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	1	4	1	3	2	2	3	107
65	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	3	2	2	2	85	
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	121	
67	1	2	2	1	1	2	1	4	1	1	4	2	1	1	3	3	2	2	1	2	3	1	3	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	86	
68	1	2	2	4	1	4	2	1	2	4	3	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	3	3	3	1	1	2	1	3	2	1	4	3	2	3	3	4	1	1	1	96	
69	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	2	2	2	89	
70	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	2	4	107	
71	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	106	
72	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	103	
73	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	90	
74	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	1	3	1	4	3	3	4	127	

75	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	4	1	3	3	3	4	121	
76	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	113	
77	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	1	4	3	3	4	134	
78	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	104	
79	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	97	
80	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1	2	4	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	3	1	1	2	73	
81	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	3	3	2	3	4	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	1	1	1	91	
82	1	3	1	3	3	4	2	2	1	2	4	1	3	3	1	2	2	4	4	3	2	1	1	3	1	4	2	4	4	2	1	3	4	2	1	1	2	3	2	1	93	
83	3	1	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	3	1	3	1	3	2	2	2	4	1	4	4	2	1	3	1	4	2	2	3	3	1	3	2	4	2	1	3	100	
84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	89	
85	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	88	
86	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	105	
87	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	82	
88	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	107
89	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	4	4	2	1	2	4	2	4	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3	101	
90	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	87
91	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	91	
92	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	1	4	4	4	4	134	
93	1	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	2	3	1	3	4	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	111	
94	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	94	
95	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	105
96	1	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	4	3	1	2	3	4	3	2	2	92	
97	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	104	
98	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	2	114	
99	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	107	
100	3	1	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	116	

101	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	3	104	
102	1	1	2	1	4	3	4	1	3	1	4	3	1	1	2	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	102	
103	2	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	3	4	4	3	1	1	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	107	
104	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	1	1	3	1	1	1	4	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	4	4	3	3	110	
105	2	2	2	2	4	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	102	
106	2	2	1	1	3	4	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	96	
107	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	4	1	3	3	3	2	2	4	3	2	2	105	
108	3	2	2	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	114	
109	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	1	3	2	2	4	3	2	3	100	
110	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	2	4	1	1	2	91	
111	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	1	4	3	3	4	4	1	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	104	
112	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	2	2	1	2	4	1	3	4	4	1	4	4	4	127	
113	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	2	3	1	3	4	3	3	4	2	1	3	1	3	3	2	1	1	2	2	1	4	2	4	4	1	1	3	3	103	
114	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	91	
115	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	97	
116	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	91	
117	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	104
118	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	100	
119	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	114	
120	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	111	
121	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	95	
122	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	1	2	1	1	2	4	1	1	2	3	1	2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	85	
123	2	3	2	2	4	1	4	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	4	2	3	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	101	
124	2	2	1	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	1	2	3	2	4	1	2	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	95	
125	2	1	4	1	4	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	97
126	2	1	1	2	2	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	1	2	3	2	1	3	1	1	3	2	4	1	2	1	3	1	2	87	

127	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	94		
128	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	4	1	1	1	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	1	3	1	1	96	
129	1	2	2	2	1	1	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	4	2	4	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	1	4	4	2	3	2	2	2	97	
130	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	4	1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	4	1	2	108	
131	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	98	
132	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	96	
133	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	1	1	96	
134	4	2	3	2	3	1	4	4	3	2	3	1	3	2	4	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	1	1	100	
135	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	1	108
136	4	1	1	1	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	4	3	4	3	1	101	
137	3	2	1	1	2	4	2	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	95	
138	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	1	1	2	1	1	3	2	4	4	4	4	1	3	2	100	
139	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	4	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	102	
140	2	3	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	4	2	3	3	3	1	1	93	
141	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	88
142	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	1	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	94	
143	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	4	3	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	4	3	1	91	
144	1	4	1	2	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	111	
145	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	95	
146	3	2	2	3	3	1	3	3	1	2	2	3	2	1	2	3	4	3	4	1	1	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	101	
147	2	2	2	1	3	3	2	3	1	2	1	1	2	4	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	98	
148	1	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	101	
149	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	2	3	4	1	4	4	2	1	1	3	4	112	
150	2	2	1	4	3	4	3	2	2	2	1	2	2	1	4	1	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	93	
151	1	1	1	4	2	2	3	4	1	2	2	1	2	4	4	1	4	1	3	4	2	3	4	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	86	

LAMPIRAN 7. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS PROKRASTINASI AKADEMIK

Case Processing Summary

	N	%
Valid	30	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pernyataan 1	81.20	232.924	.569	.939
Pernyataan 2	81.20	228.855	.788	.937
Pernyataan 3	81.10	232.576	.478	.940
Pernyataan 4	80.90	235.955	.436	.941
Pernyataan 5	81.17	230.144	.713	.938
Pernyataan 6	81.20	229.614	.754	.938
Pernyataan 7	81.17	230.557	.694	.938
Pernyataan 8	81.13	226.189	.823	.937
Pernyataan 9	81.17	231.247	.664	.938
Pernyataan 10	81.10	230.783	.592	.939
Pernyataan 11	81.30	229.183	.791	.937
Pernyataan 12	81.07	228.961	.686	.938
Pernyataan 13	81.13	229.775	.714	.938
Pernyataan 14	80.90	231.679	.651	.939
Pernyataan 15	80.50	244.672	.105	.943
Pernyataan 16	80.97	230.999	.651	.939
Pernyataan 17	80.90	230.024	.647	.939

Pernyataan 18	81.00	229.862	.669	.938
Pernyataan 19	80.47	239.223	.489	.940
Pernyataan 20	81.43	236.116	.453	.940
Pernyataan 21	80.47	247.706	-.028	.943
Pernyataan 22	81.00	228.483	.725	.938
Pernyataan 23	81.07	229.306	.673	.938
Pernyataan 24	81.03	229.344	.698	.938
Pernyataan 25	79.87	245.568	.070	.943
Pernyataan 26	81.10	244.231	.125	.943
Pernyataan 27	81.10	228.024	.699	.938
Pernyataan 28	80.53	240.464	.382	.941
Pernyataan 29	80.97	230.033	.655	.938
Pernyataan 30	80.83	230.351	.599	.939
Pernyataan 31	80.97	237.344	.442	.940
Pernyataan 32	80.87	235.499	.407	.941
Pernyataan 33	80.47	239.154	.397	.941
Pernyataan 34	80.47	237.085	.430	.940
Pernyataan 35	80.47	247.706	-.028	.943

LAMPIRAN 8. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS *SELF-CONTROL*

Case Processing Summary

	N	%
Valid	30	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pernyataan 1	82.43	148.185	.688	.919
Pernyataan 2	82.47	152.120	.501	.922
Pernyataan 3	83.47	149.913	.552	.921
Pernyataan 4	83.20	151.959	.472	.922
Pernyataan 5	82.50	153.638	.454	.922
Pernyataan 6	83.23	143.495	.707	.918
Pernyataan 7	83.50	151.707	.492	.922
Pernyataan 8	83.20	148.097	.581	.920
Pernyataan 9	82.73	150.892	.421	.923
Pernyataan 10	82.63	152.723	.467	.922
Pernyataan 11	82.57	152.047	.587	.921
Pernyataan 12	83.13	151.223	.433	.923
Pernyataan 13	83.07	150.271	.525	.921
Pernyataan 14	82.87	149.016	.644	.920
Pernyataan 15	82.63	149.413	.676	.920
Pernyataan 16	82.97	152.792	.388	.923
Pernyataan 17	83.23	148.185	.605	.920
Pernyataan 18	82.53	148.533	.642	.920
Pernyataan 19	82.70	153.734	.363	.923
Pernyataan 20	83.53	152.809	.376	.923
Pernyataan 21	83.40	152.800	.451	.922
Pernyataan 22	82.57	148.461	.706	.919
Pernyataan 23	82.60	149.628	.599	.920
Pernyataan 24	83.03	150.171	.541	.921
Pernyataan 25	82.93	154.685	.495	.922

Pernyataan 26	82.93	148.340	.645	.920
Pernyataan 27	82.93	149.857	.525	.921
Pernyataan 28	83.90	161.886	-.084	.930
Pernyataan 29	83.07	149.789	.466	.922
Pernyataan 30	83.20	144.166	.709	.918

LAMPIRAN 9. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS MANAJEMEN WAKTU

Case Processing Summary

	N	%
Valid	30	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	46

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pernyataan 1	121.23	258.599	.840	.932
Pernyataan 2	121.83	271.523	.469	.935
Pernyataan 3	121.83	286.557	-.163	.941
Pernyataan 4	121.30	260.355	.822	.932
Pernyataan 5	121.63	270.999	.485	.935
Pernyataan 6	121.83	269.799	.600	.934
Pernyataan 7	121.37	271.482	.537	.935
Pernyataan 8	121.90	273.197	.403	.935
Pernyataan 9	121.87	267.775	.603	.934
Pernyataan 10	121.50	270.534	.426	.935
Pernyataan 11	121.47	274.395	.300	.936
Pernyataan 12	121.03	266.240	.598	.934
Pernyataan 13	121.70	281.597	.001	.939
Pernyataan 14	121.37	265.551	.666	.933
Pernyataan 15	121.00	270.759	.508	.935
Pernyataan 16	121.20	267.959	.609	.934
Pernyataan 17	122.17	272.351	.472	.935

Pernyataan 18	120.87	273.430	.474	.935
Pernyataan 19	121.70	264.769	.632	.934
Pernyataan 20	121.47	285.844	-.172	.939
Pernyataan 21	121.37	277.620	.220	.937
Pernyataan 22	121.87	270.671	.475	.935
Pernyataan 23	121.80	268.234	.476	.935
Pernyataan 24	121.27	258.340	.875	.931
Pernyataan 25	121.67	272.437	.456	.935
Pernyataan 26	121.33	271.954	.480	.935
Pernyataan 27	121.33	265.816	.628	.934
Pernyataan 28	120.83	272.351	.525	.935
Pernyataan 29	121.00	264.966	.637	.934
Pernyataan 30	121.50	273.086	.409	.935
Pernyataan 31	121.90	269.197	.593	.934
Pernyataan 32	120.97	270.999	.485	.935
Pernyataan 33	121.80	270.166	.575	.934
Pernyataan 34	121.00	272.069	.413	.935
Pernyataan 35	122.10	272.714	.419	.935
Pernyataan 36	121.80	263.269	.660	.933
Pernyataan 37	121.03	272.033	.424	.935
Pernyataan 38	121.00	274.000	.330	.936
Pernyataan 39	121.83	269.799	.600	.934
Pernyataan 40	121.27	258.340	.875	.931
Pernyataan 41	121.27	272.340	.416	.935
Pernyataan 42	121.87	273.430	.386	.936
Pernyataan 43	121.93	273.030	.385	.936
Pernyataan 44	121.47	270.740	.424	.935
Pernyataan 45	121.90	274.852	.277	.936
Pernyataan 46	121.63	268.930	.538	.934

LAMPIRAN 10. UJI NORMALITAS

1. Uji Normalitas Variabel Prokrastinasi, *Self-cControl* dan Manajemen Waktu

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prokrastinasi	,080	151	,020	,983	151	,054
Self Control	,059	151	,200*	,995	151	,884
Manajemen Waktu	,084	151	,011	,983	151	,064

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Transformasi variabel Prokrastinasi dan Manajemen Waktu

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trans_pro	,062	151	,200*	,992	151	,585
Tran_man	,063	151	,200*	,993	151	,707

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

I. Univariat

1. Distribusi Variabel Numerik

Statistics

	Trans_pro	Self Control	Tran_man
N Valid	151	151	151
Missing	0	0	0
Mean	1,8764	77,49	2,0049
Median	1,8751	78,00	2,0043
Std. Deviation	,04364	8,104	,04563
Minimum	1,78	57	1,86
Maximum	2,00	103	2,13

II. Bivariat

1. Hubungan *Self-control* dengan Prokrastinasi

Correlations

		Self Control	Trans_pro
Self Control	Pearson Correlation	1	-,416**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	151	151
Trans_pro	Pearson Correlation	-,416**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	151	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi

Correlations

		Tran_man	Trans_pro
Tran_man	Pearson Correlation	1	-,424**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	151	151
Trans_pro	Pearson Correlation	-,424**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	151	151

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

III. Multivariat

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,504 ^a	,254	,244	,03795	,074	14,704	1	148	,000

a. Predictors: (Constant), tran_man, *Self-control*

LAMPIRAN 11. UJI REGRESI BERGANDA

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	,072	2	,036	25,154	,000 ^b
1 Residual	,213	148	,001		
Total	,286	150			

a. Dependent Variable: trans_pro

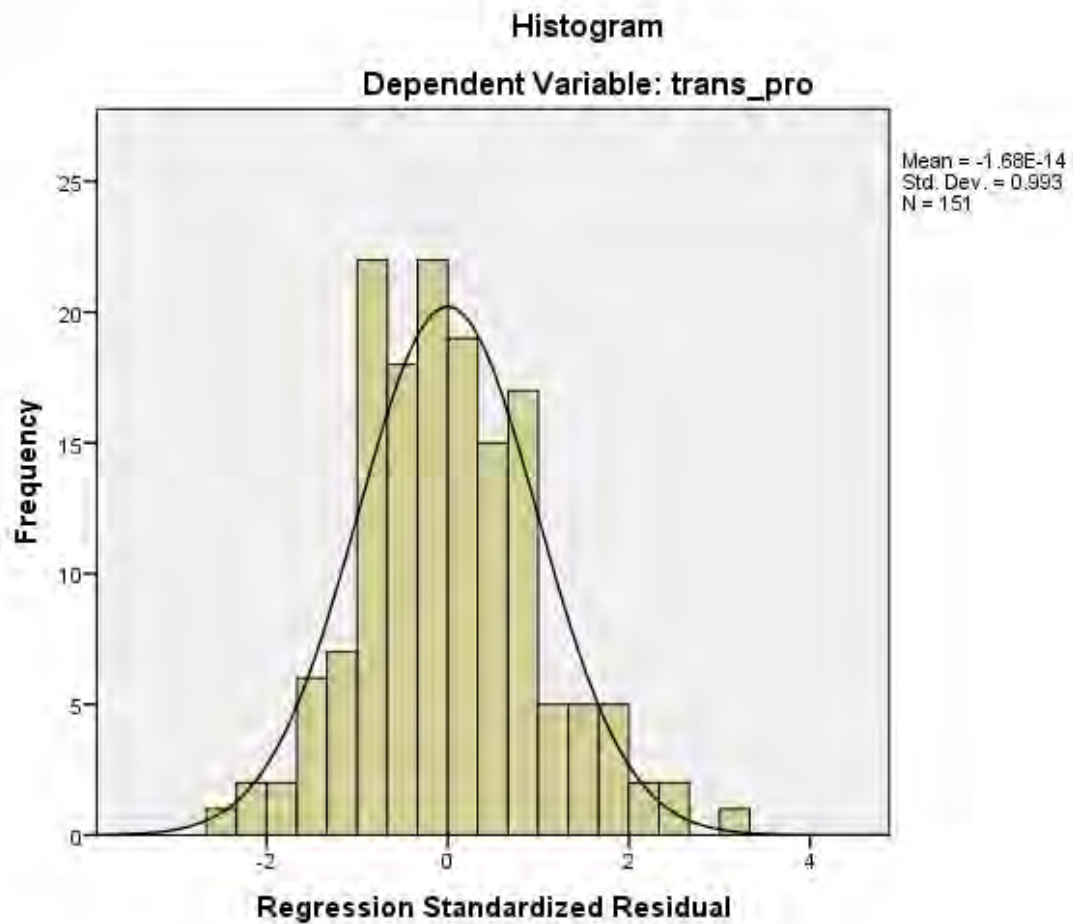
b. Predictors: (Constant), tran_man, *Self-control*

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardize d Coefficients	T	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
(Constant)	2,592	,139		18,715	,000			
1 Self Control	-,002	,000	-,295	-3,835	,000	-.416	-.301	-.272
Tran_man	-,295	,074	-,309	-4,009	,000	-.424	-.313	-.285

a. Dependent Variable: trans_pro

LAMPIRAN 12. CHARTS



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: trans_pro

