

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)**

IAIN PONOROGO

SKRIPSI



Oleh:

Anasya Putri Ramadhani

NIM : 211517019

Pembimbing

Muhamad Nurdin, M.Ag.

NIP. 197604132005011001

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)

PONOROGO

2021

ABSTRAK

Ramadhani, Anasya Putri. 2021. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Muhammad Nurdin, M. Ag.

Kata Kunci: *kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa*

Prokrastinasi akademik sudah menjadi hal umum di kalangan mahasiswa. Mahasiswa lebih senang melakukan kegiatan lain yang kurang bermanfaat. Apabila terus dilakukan, maka akan berdampak negatif pada diri pelaku dan pihak lain. Perilaku tersebut akan terbawa dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri adalah aspek penting yang bisa mempengaruhi pola hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku tidak baik yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik kemungkinan memiliki kontrol diri yang rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Tingkat kontrol diri mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, 2) Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, 3) Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan berjumlah 146 responden, yaitu mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan untuk analisis yang digunakan uji instrumen (validitas dan reliabilitas), uji statistika (statistik dan inferensial) dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa 1) tingkat kontrol diri mahasiswa tergolong sedang dengan presentase 69,9%, 2) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong sedang dengan presentase 69,9% dan 3) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Hal ini dapat diketahui dari hasil perhitungan SPSS yaitu nilai r_s -0,722 dengan signifikan $0,000 < 0,05$ serta untuk nilai $z_{hitung} -8,693 < z_{tabel} -1,96$. Sehingga H_a diterima H_o ditolak artinya adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo IAIN Ponorogo. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492

e-mail: fuad@iainponorogo.ac.id website: <http://fuad.iainponorogo.ac.id>

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Anasya Putri Ramadhani

NIM : 211517019

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Prokrastinasi* Akademik
Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

Telah diperiksa dan disetujui untk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 01 November 2021

Mengetahui,

Ketua Jurusan



MUHAMAD NURDIN, M.Ag

NIP. 197604132005011001

Menyetujui,

Pembimbing

MUHAMAD NURDIN, M.Ag

NIP. 197604132005011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Anasya Putri Ramadhani
NIM : 211517019
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik
Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin,
Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:
Hari : Selasa
Tanggal : 16 November 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:
Hari : Selasa
Tanggal : 23 November 2021


Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Dr. Iswahyudi, M.Ag.
2. Penguji 1 : Dr. A. Choirul Rofiq, M.Fil.I.
3. Penguji 2 : Muhamad Nurdin, M.Ag.

(
P
-
)

Ponorogo, 23 November 2021
Mengesahkan
Dekan,




Dr. Ahmad Munir, M.Ag
NIP. 196806161998011002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anasya Putri Ramadhani
NIM : 211517019
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi
Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam
(BPI) IAIN Ponorogo

Menyatakan bahwa skripsi / tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 24 November 2021

Penulis



ANASYA PUTRI RAMADHANI

211517019

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anasya Putri Ramadhani
NIM : 211517019
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan (BPI) Islam IAIN Ponorogo.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 01 November 2021

Yang membuat pernyataan,



ANASYA PUTRI RAMADHANI
NIM. 211517019

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN	iv
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian	6
BAB II: LANDASAN TEORI.....	8
A. Kajian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	14
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III: METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
C. Instrumen Penelitian	29
D. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	31
E. Tahap-tahap Penelitian	33
F. Analisis Data.....	34
BAB IV: HASIL PENELITIAN	48
A. Profil Lokasi Penelitian	48
B. Hasil Analisis Data	50
BAB V: PEMBAHASAN.....	61
A. Tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 Sampai semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo	61
B. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 Sampai semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo ...	65

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.....	70
BAB VI: PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam keseharian, sebagai manusia kita mempunyai perilaku positif dan negatif. Tidak banyak orang bisa meninggalkan kebiasaan negatif tersebut, satu di antaranya adalah prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas oleh mahasiswa sudah menjadi hal yang umum, kebanyakan mahasiswa menyelesaikan tugasnya sangat mepet dengan *deadline* pengumpulan. Bahkan ketika tugas dikumpulkan esok hari, tugas baru dikerjakan malam harinya. Perilaku ini jika terus dilakukan dan tidak mau berubah, maka akan terus berlaku juga pada kehidupan sehari-hari. Perilaku menunda-nunda ini disebut prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang berdampak negatif pada diri sendiri dan orang di sekitar kita. Orang yang suka menunda-nunda dapat disebut sebagai prokrastinator.

Pada saat ini, dunia teknologi berkembang secara pesat. Perkembangan ini mempunyai *impact* positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan kita sebagai manusia. Salah satunya dampak negatif dari prokrastinasi, yaitu meningkatnya kecenderungan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Peristiwa tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan mahasiswa yang sering menghabiskan waktu untuk melihat televisi, mengakses sosial media, bermain *game*, dan mengakses

situs dewasa sebelum mereka mengerjakan tugas. Mahasiswa lebih senang melakukan kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.¹

Prokrastinasi akademik apabila tidak segera ditemukan dan diselesaikan, maka akan berimbas negatif bagi pelaku. Menurut Ferrari Prokrastinasi berdampak pada banyaknya waktu yang terbuang percuma, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan jika selesai hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi terkait pada harga diri yang rendah, depresi, pemikiran irasional, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan pada kompetensi diri. Prokrastinasi akademik juga berakibat negatif terhadap kegiatan akademik.² Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak diharapkan terjadi di dunia akademik, dan perilaku ini dapat menyebabkan konsekuensi berupa kelumpuhan kemajuan akademik.³ Ada macam-macam bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa seperti penundaan pengerjaan tugas kuliah dan penundaan pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Dalam penelitian ini fokus pada penundaan tugas-tugas perkuliahan yang dilakukan secara sengaja oleh mahasiswa, maka dari itu responden diambil secara random dari mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun

¹ Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, dan Wahyu Ndana Eka Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017), 26.

² *ibid.*

³ Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu" *Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008), 109.

akademik 2021. Berdasarkan hasil dari penelitian studi internasional, Ellis dan Kanis, dkk, mengungkapkan perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa sebesar 70%-95%. Sokolowska menjelaskan pada studi lain, bahwasanya sebesar 77,4% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan sebagian besar selalu melakukan penundaan kewajiban akademik.⁴ Sangat besar presentase mahasiswa yang melakukan prorastinasi akademik, maka dari itu kasus ini sangat menarik untuk diteliti.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Menurut Janssen dan Carton ada lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Dari lima hal tersebut, penelitian ini fokus pada kontrol diri. Tangney, Baumeister dan Boone mengusulkan jika *self-control* mempunyai kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif kepada kehidupan individu. Menurut Ray secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan seseorang dalam menahan diri melakukan sesuatu serta tidak mempedulikan dampak jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi bisa menahan diri dari hal-hal yang membahayakan diri dengan cara mempertimbangkan dampak jangka panjang.⁵ Kontrol diri adalah aspek penting yang bisa mempengaruhi pola

⁴ Della Arny Novvera and Partono Thomas, "Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi; Perfeksionis dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Economic Education Analysis Journal* 7, no. 1 (2018): 45–58.

⁵ Nela Regar Ursia et al., "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, 17, no. 1 (2013), 2, <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku tidak baik yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Maka dari itu kontrol diri perlu dimiliki oleh setiap manusia agar hidupnya lebih teratur. Kontrol diri setiap individu harus ditingkatkan secara terus menerus. Kontrol diri yang tinggi akan memberikan banyak manfaat positif bagi diri manusia dikarenakan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah dampak positif.⁶

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik kemungkinan memiliki kontrol diri yang rendah. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo”**.

B. Rumusan Masalah

Agar pembahasan ini tersusun secara sistematis, maka perlu perumusan masalah. Maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo?

⁶ Syilvina Sari, Yusri, dan Azrul Said, “Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri,” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 1 (2017), 32–37.

2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo?
3. Bagaimana hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti memiliki tujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo
3. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangasih bagi ilmu pengetahuan. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi akademisi khususnya jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan.
- c. Dapat dijadikan pengingat kepada pembaca agar tidak melakukan prokrastinasi.
- d. Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan referensi bagi akademisi maupun tenaga pengajar dalam pembelajaran terkait prokrastinasi akademik.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi pembaca, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan yang merugikan.
- b. Bagi peneliti, diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan pengalaman terkait prokrastinasi akademik sehingga dapat menghindari perilaku tersebut.
- c. Bagi peneliti lainnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian lebih lanjut.

- d. Bagi IAIN Ponorogo, hasil penelitian bisa menjadi pelengkap dalam keputakaan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Terdahulu

Penelitian melakukan kajian hasil penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan penelitian ini. Adapun hasil telaah pustaka adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Annisa yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area*” Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2017.¹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan melibatkan 96 mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, maka dapat diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Perbedaannya terletak pada subyek yang di ambil, penelitian yang dilakukan Wahyu Annisa yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian yang akan dilakukan

¹ Wahyu Annisa, “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area” (Universitas Medan Area, 2017).

peneliti yaitu mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 semester ganjil tahun akademik 2021 yang diambil secara random.

Kedua, penelitian Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto dengan judul “Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”. Penelitian bertujuan untuk menguji kesesuaian TMT dalam menjelaskan pola hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi, baik secara umum maupun dalam pengerjaan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan subjek penelitian adalah 157 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi umum ($r = -0,663$) dan skripsi ($r = -0,504$). Persamaanya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Perbedaannya terletak pada subyek yang di ambil, penelitian yang dilakukan Nela Regar Ursia dkk, yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 semester ganjil tahun akademik 2021 yang diambil secara random

Ketiga, penelitian Ririn Anggreini dan Sulis Mariyanti dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul”. Penelitian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental. Sampel penelitian ini berjumlah 90 mahasiswi Universitas Esa Unggul. Hasil dari penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara

kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswi Universitas Esa Unggul.² Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, maka dapat diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terdapat pada isu yang diambil yaitu kontrol diri dan metode yang digunakan metode kuantitatif. Perbedaannya terletak pada tema yang di ambil penelitian Ririn dan Sulis tentang perilaku konsumtif sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu tentang prokrastinasi akademik.³

Keempat, penelitian Risma Widyaningrum dan Tanti Susilarini dengan judul “*Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok*”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *efikasi diri* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel didalam penelitian menggunakan teknik sampling jenuh dan sampel yang digunakan berjumlah 67 siswa. Hasil uji *analisis bivariate correlation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,759$ dan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,663$. Sedangkan hasil uji analisis *multivariate correlation* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi

² Ririn Anggraeni dan Sulis Mariyanti, “Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul,” *Psikologi* 12, no. 1 (2014), 34.

³ Anggraeni and Mariyanti.

akademik. Maka diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok.⁴ Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, maka dapat diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terdapat pada tema yang diambil yaitu prokrastinasi akademik dan metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada penelitian Widyaningrum terdapat variabel bebas ganda yaitu kontrol diri dan efikasi diri sedangkan dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas yaitu kontrol diri.

Kelima, penelitian Cindy Clara, Agoes Dariyo dan Debora Basaria dengan judul “*Peran Self-Efficacy dan Self-Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA* (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran *self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik terhadap siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan melibatkan 395 siswa SMA X Tangerang menggunakan teknik sampling jenuh. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa *self-control* lebih berperan terhadap prokrastinasi akademik daripada dengan *self-efficacy*.⁵ Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, maka dapat

⁴ Risma Widyaningrum dan Tanti Susilarini, “Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa,” *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021), 34.

⁵ Cindy Clara, Agoes Dariyo, dan Debora Basaria, “Peran Self-Efficacy dan Self-Control terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA (STUDI PADA SISWA SMA X TANGERANG),” *Jurnal Muara Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2017): 159.

diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terdapat pada tema yang diambil yaitu prokrastinasi akademik dan metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Untuk perbedaannya yaitu terdapat pada penelitian Widyaningrum terdapat variabel bebas ganda yaitu kontrol diri dan efikasi diri dan responden yang diambil yaitu siswa SMA sedangkan dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas yaitu kontrol diri dan responden yang diambil yaitu mahasiswa.

Keenam, penelitian Damri, Engkizar dan Fuady Anwar dengan judul “*Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*”. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui kategori *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa, melihat hubungan kedua variabel pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, data diambil kepada 231 orang responden. Hasil dari penelitian, Keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa pada kategori tinggi (71,90%). Sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (52,30%). Selanjutnya analisis *Pearson Product Moment Correlation* menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan (r_{hitung}) = -0.590 pada taraf signifikansi 0,000. Ditarik kesimpulan, semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat

prokrastinasi akademik-nya.⁶ Dapat diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terdapat pada tema yang diambil yaitu prokrastinasi akademik dan metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Untuk perbedaannya terdapat pada isu yang diambil dalam penelitian Damri dkk mengambil isu *self-efficacy* sedangkan pada penelitian ini peneliti mengambil isu kontrol diri.

Ketuju, penelitian Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, dan Hari K. Lasmono dengan judul “*Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa*”. Penelitian ini bertujuan untuk Membuktikan hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa. Subyek penelitian ini yaitu 232 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwasanya terdapat adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, ($r = 0.277$).⁷ Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, maka dapat diketahui persamaan dan perbedaan. Persamaanya terdapat pada tema yang diambil, yaitu prokrastinasi akademik dan metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Untuk perbedaannya yaitu terdapat pada isu yang diambil, dalam penelitian Vensi Ria dkk mengambil isu *perfeksionisme* sedangkan pada penelitian ini peneliti mengambil isu kontrol diri.

⁶ Damri, Engkizar, dan Fuady Anwar, “Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2017), 74.

⁷ Vensi Ria, Nanik, dan Lasmono, “Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa.” *Jurnal Anima* vol. 23, no. 3 (2008), 257.

B. Landasan Teori

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan diri untuk melakukan yang seharusnya dilakukan, dimana tubuh dan pikiran sejalan. Kontrol diri menjauhkan kita dari konsekuensi negatif dan membantu agar kita bertindak secara tepat.⁸ Sebagai ciri kepribadian, kontrol diri pasti berbeda antara satu orang dengan yang lain. Beberapa orang memiliki kontrol diri yang tinggi, dan beberapa memiliki kontrol diri yang rendah. Orang dengan kontrol diri yang kuat dapat mengubah peristiwa dan menjadi kekuatan pendorong utama dalam mengarahkan dan mengelola perilaku utama yang berdampak positif.⁹

Borba menyatakan, bahwa kontrol diri dapat memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan atau ketika pikiran dan ide buruk muncul di benak mereka. Gufon dan Risnawati menambahkan, kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi dan dorongan dari dalam. Adanya pengendalian diri memungkinkan individu untuk pada

⁸ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, 1st ed. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010).

⁹ Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus," *Jurnal Psikologi Pitutur* 1, no. 2 (2011), 67.

akhirnya membimbing, membimbing dan mengatur perilakunya secara paksa, yang akan membawa konsekuensi positif.¹⁰

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam pengendalian tingkah laku. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin intens dalam mengendalikan tingkah laku.

b. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill ada beberapa aspek kontrol diri yaitu:

1) *Behavior control* (kontrol perilaku)

Kontrol diri merupakan kesiapan individu dalam merespon suatu stimulus yang secara mendadak memperoleh keadaan tidak menyenangkan dan langsung mengantisipasinya.¹¹ Kontrol perilaku dibagi menjadi 2 komponen yakni:

a) Kemampuan mengatur perilaku (*regulated administration*) yakni menentukan siapa yang dapat mengendalikan perilaku, diri kita sendiri atau orang lain. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengontrol perilaku dengan kemampuan diri sendiri.

b) Kemampuan mengatur stimulus (*cognitive control*)

kemampuan untuk mengerti kapan dan bagaimana situasi

¹⁰ Indah Haryani dan Jhon Herwanto, "Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswi," *Jurnal Psikologi* 11, no. 1 (2015), 6-7.

¹¹ Indah, Hubungan Konformitas,7.

atau stimulus yang tidak diinginkan dihadapi. Beberapa cara yang dapat digunakan yaitu menghindari stimulus, membatasi diri, dan menghentikan stimulus sebelum berakhir.

2) *Cognitive control* (kontrol kognitif)

Kontrol kognitif adalah kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diharapkan terjadi untuk mengurangi stress atau tekanan. *Control cognitive* dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

a) Kemampuan mendapatkan informasi (*information again*), dengan informasi yang dimiliki tentang keadaan yang tidak diharapkan, akan membuatnya mengantisipasi suatu keadaan dengan berbagai pertimbangan positif dan objektif.

b) Kemampuan menilai (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan merupakan bentuk usaha seseorang untuk menilai dan menafsirkan suatu kejadian secara positif dan subjektif.¹²

3) Kontrol Keputusan (*decision control*)

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang dianggap

¹² Syamsyul, *Psikologi*, 110.

benar.¹³ Kemampuan ini akan berfungsi dengan baik apabila seseorang memiliki kebebasan, kesempatan dan alternatif dalam melakukan tindakan.¹⁴

Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek kontrol diri antara lain yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

c. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block terdapat tiga jenis kontrol diri, antara lain:

- 1) *Over control* yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan individu terlalu banyak mengontrol dan menahan diri untuk menanggapi suatu rangsangan yang ada disekitarnya.
- 2) *Under control* yaitu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls bebas tanpa pertimbangan.
- 3) *Appropriate control* merupakan kontrol yang memungkinkan seseorang mengontrol impulsnya dengan benar.¹⁵

Maka dapat disimpulkan ada tiga jenis kontrol diri yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*.

¹³ Indah, Hubungan Konformitas,7.

¹⁴ Syamsyul, *Psikologi*, 111.

¹⁵ Ayu Khairunnisa, "Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah MAN 1 Samarinda," *EJournal Psikologi* 1, no. 2 (2013), 126.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Seperti faktor psikologi lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri ialah faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor eksternal

Yang termasuk dalam faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan cara mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara kuat sejak kecil dan orang tua juga bersikap tetap konsisten pada semua konsekuensi hukuman yang akan dilakukan anak jika anak menyimpang dari yang telah ditetapkan sebelumnya.

2) Faktor internal

Faktor yang turut andil dalam kemampuan diri adalah usia dimana semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.¹⁶

Berdasarkan penjelelasan diatas maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

¹⁶ Juli Yanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan," *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 131, <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>.

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*. *Procrastinare* berarti menunda sampai besok. Istilah ini tersusun dari *pro* dan *crastinus*. Kata *pro* berarti “bergerak maju” adapun *crastinus* berarti “menjadi esok hari”. Secara umum prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan perilaku untuk memulai melakukan sesuatu dengan lambat dan membawa dampak buruk bagi pelaku prokrastinasi.¹⁷ Knaus mengartikan prokrastinasi sebagai berikut: “*an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences*”. Dalam akademik, penundaan ini dimaksudkan sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti mengerjakan makalah, mempersiapkan pada saat akan ujian, membaca untuk menambah referensi menyelesaikan tugas, melakukan administrasi untuk tugas-tugas, kehadiran masuk kelas, dan menyelesaikan tugas akademik.¹⁸ Prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia yang pasti akan menimbulkan ketidaknyamanan

¹⁷ Edwin Adrianta dan Sia Tjundjing, “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness .” *Jurnal Psikologi Indonesia* 22, no. 4 (2007): 356.

¹⁸ Martika, Prokrastinasi, 27.

bagi pelaku maupun orang lain. Individu yang sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton tv dan *hangout* bersama teman sebayanya. Hal ini bisa terjadi dikarenakan terlalu banyak pertimbangan atau *overlooked*.¹⁹

Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik sebagai perilaku maladaptif yang dilakukan oleh siswa maupun mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akademik. Prokrastinasi melibatkan kesadaran bahwa seseorang harus melakukan suatu kegiatan, dan mungkin ingin melakukan suatu hal, tetapi tidak berhasil untuk memotivasi diri untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang diharapkan. Lay mendefinisikan prokrastinasi sebagai menunda yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga beberapa waktu ke depan karena apa yang seharusnya yang dilakukan itu dirasakan berat, tidak menyenangkan, atau kurang menarik. Banyak penelitian yang telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir yang memperlihatkan bahwa prokrastinasi adalah masalah umum terjadi di dunia akademik.²⁰

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan atau keterlambatan

¹⁹ Nur Hidayah dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di Kelas*, 1st ed. (Malang: Penerbit Gunung Samudera, 2014).

²⁰ Vensi, *Perfeksionisme*, 257.

memulai dalam menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih kegiatan menyenangkan lainnya yang dilakukan secara sadar.

b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson, & McCown berpendapat ada beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu:

- 1) Pertama yaitu penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dimiliki.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Keterbatasan waktu antara rencana dan kinerja nyata.
- 4) Lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.²¹

c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson, & Mc Gown serta Steel berpendapat aspek prokrastinasi antara lain yaitu:

1) *Perceived Time*

Dalam aspek ini individu cenderung gagal dalam menepati deadline. Individu hanya memikirkan masa sekarang dan tidak memikirkan masa mendatang. Menyebabkan seseorang tidak bisa tepat waktu karena gagal memprediksi waktu untuk menyelesaikan sebuah tugas.

²¹ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45–52, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

2) *Intention-action gap* (celah antara perilaku dan keinginan)

Perbedaan antara keinginan dengan perilaku sebenarnya terwujud dalam ketidak berhasilan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun sebenarnya mahasiswa menginginkan untuk mengerjakan tugas tersebut. Akan tetapi, pada saat batas waktu pengumpulan semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Mahasiswa yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.

3) *Emotional distress*

Perasaan cemas pada saat melakukan prokrastinasi. Dampak negatif dari prokrastinasi akademik yaitu menimbulkan rasa tidak nyaman dan kecemasan.

4) *Perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri)

Meskipun prokrastinasi tidak memiliki hubungan dengan kemampuan individu, keragu-raguan terhadap kemampuan individu menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik. Ditambah lagi dengan adanya perasaan takut akan gagal menyebabkan individu menyalahkan dirinya sebagai seseorang yang tidak mampu. Untuk menghindari

munculnya hal-hal tersebut individu bisa menghindari tugas akademik disebabkan takut akan adanya kegagalan.²²

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Janssen dan Carton berpendapat ada lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu

1. Rendahnya kontrol diri (*self-control*)

Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan seseorang dalam menahan diri melakukan sesuatu serta tidak mempedulikan dampak jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi bisa menahan diri dari hal-hal yang membahayakan diri dengan cara mempertimbangkan dampak jangka panjang.²³

2. *Self-consciousness* (kesadaran diri)

Kesadaran diri yang rendah merupakan salah satu faktor prokrastinasi. Maha siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik akan berpikir sebelum bertindak mengenai pengaruh yang akan di dapat apabila menunda suatu tugas.²⁴

3. *Self-esteem* (penilaian diri)

Self-esteem ialah penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila

²² Edwin, Prokrastinasi, 357.

²³ Nela, Prokrastinasi, 2.

²⁴ Anisa Rista Larasati and Inhasuti Sugiasih, "Hubungan antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2 000* (2019): 661.

penilaian diri rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam *low self-esteem*. Individu yang masuk pada golongan *low self-esteem* mempunyai penilaian negatif juga terhadap tugas yang diterima, sehingga respon yang ditunjukkan ialah respon negatif yaitu dengan prokrastinasi akademik

4. *Self-efficacy*

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin individu yakin pada kemampuannya, maka semakin besar pula usaha yang akan dilakukan dan semakin aktif ia karena ia percaya kemampuannya itu dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.²⁵

5. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial ialah perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang berlebihan pada individu, bahwa individu mencoba menghindari kegiatan sosial. Menurut Haycock bahwa

²⁵ Rahmawati Khotimah, Carolina Radjah, and Dany Handarini, "Hubungan antara Konsep] Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2016): 64–65, <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>.

ada variabel lain juga yang terkait dengan prokrastinasi yaitu kecemasan (anxiety).²⁶

e. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson, & Mc Cown berpendapat prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1) *Functional procratinasi* ialah menunda pengerjaan tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih relevan dan akurat.

2) *Dysfunctional procrastinasi* ialah penundaan pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berdampak buruk dan menciptakan masalah. Terdapat dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan prokrastinasi antara lain yaitu;

a) *Desisional procrastination* adalah penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu *coping* dalam menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipresepsikan penuh stres. *Desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

²⁶ Marzuki Noor, Nurul Atieka, and Lin Yunisa, "Korelasi antara Kecemasan dalam Berhubungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah," *Counseling Milenial (Cm)* 1, no. 2 (2020): 88.

b) *Evoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.²⁷

f. Dampak Prokrastinasi Akademik

Dari uraian di atas sudah dipastikan bahwa prokrastinasi memiliki Banyak dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen adanya kesibukan diluar prokrastinasi mengganggu dua hal:

- 1) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti halnya menunda mengerjakan tugas dan dapat membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik.
- 2) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.²⁸

Dapat disimpulkan bahwasanya dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu secara eksternal dan internal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, dan dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik.

²⁷ Siti, Prokrastinasi, 47.

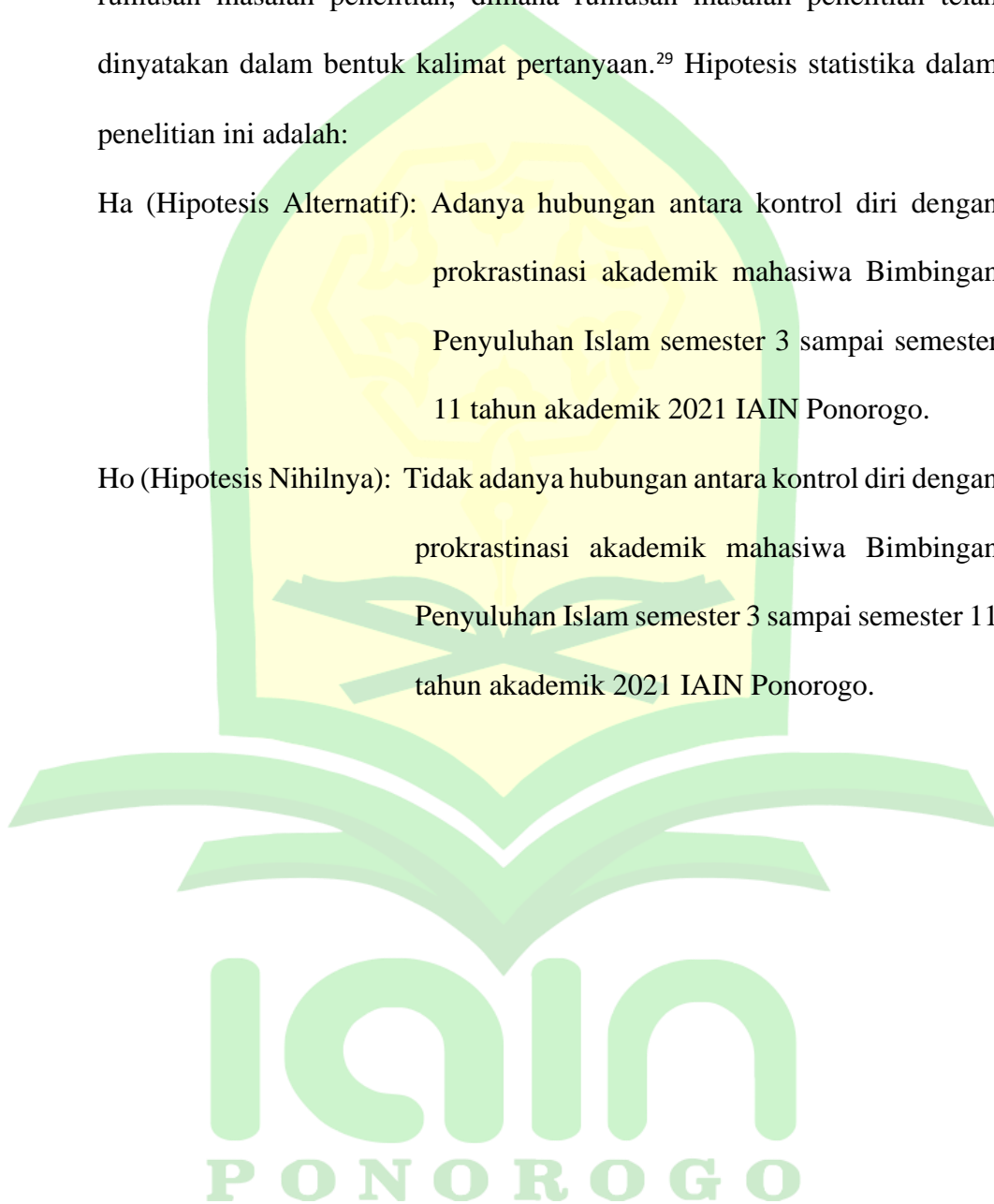
²⁸ Erlangga, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN Bandar Lampung" (IAIN Raden Lampung, 2017),28.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²⁹ Hipotesis statistika dalam penelitian ini adalah:

Ha (Hipotesis Alternatif): Adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

Ho (Hipotesis Nihilnya): Tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.



²⁹Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, cet. ke-4 (Jakarta:]]] PT Rineka Cipta, 1998).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

Gambar 3.1 Variabel Dependen dengan Variabel Independen.



Keterangan:

X: Kontrol Diri

Y: Prokrastinasi Akademik

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a. Variabel Penelitian

- 1) Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi ataupun menjadi sebab atau perubahannya atau

timbulnya variabel terikat.¹ Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah kontrol diri (X).

- 2) Variabel terikat (*Dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.² Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik (Y).

b. Definisi Operasional

- 1) Kontrol Diri

Kemampuan individu dalam pengendalian tingkah laku. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin intens dalam mengendalikan tingkah laku.

- 2) Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik dan lebih memilih kegiatan lain yang menyenangkan yang dilakukan dengan sadar.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian akan berhasil apabila menggunakan instrumen. Instrumen adalah alat ukur untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (variabel penelitian). Penelitian menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Instrumen digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti, sehingga jumlah instrumen yang akan digunakan untuk

¹ Andhita Dessy Wulansari, *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik dengan Menggunakan SPSS* (Ponorogo: STAIN PO PRESS, 2012).

² *Ibid.*

penelitian tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.³ Pengumpulan data dilakukan dengan lembar angket dengan menggunakan skala *likert*. Adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut:

Table 3.2
Blue Print Skala Kontrol Diri.

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Jumlah Aitem	
			Fav	Unfav		
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	1, 3, 4, 5, 6, 8	2, 7, 9, 10	6	4
		Kemampuan mengendalikan situasi	11, 13, 15,	12, 14	3	2
2.	Kontrol cognitive	Kemampuan menilai suatu kejadian secara positif	16, 18, 20	17, 19, 21, 23	3	4
		Kemampuan melihat pengalaman buruk dengan positif.	24, 26, 28, 30	25, 27, 29, 31	4	4
3.	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	32, 34, 36, 38, 40	33, 35, 37	5	3
		Kemampuan mengambil tindakan positif dalam setiap permasalahan	22, 41, 43, 45	39, 42, 43	4	3
Jumlah					25	20

Table 3.3
Blue Print Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Jumlah Aitem	
			Fav	Unfav		
1.	Perilaku menunda-nunda.	Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dimiliki	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	5	5
2.	Perilaku tidak tepat waktu	Terlambat menyelesaikan tugas.	11, 13, 15, 17,	12, 14,	5	5

³ Wulansari, *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik dengan Menggunakan SPSS*.

No	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Jumlah Aitem	
			Fav	Unfav		
			19	16,18, 20		
3	<i>Intention action gap</i>	Tidak konsisten	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	5	5
4.	Perilaku menghindari tugas	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	5	5
Jumlah					20	20

D. Lokasi, Populasi dan Sampel

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

b. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempengaruhi kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴

Populasi ialah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas.⁵ Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo. Dengan populasi yaitu mahasiswa BPI IAIN

⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

⁵ Deni Darmawa, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014).

Ponorogo semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 yaitu berjumlah 231. Penelitian dilakukan pada saat awal semester ganjil, dimana mahasiswa semester satu belum banyak melakukan kegiatan perkuliahan, maka dari itu peneliti mengambil populasi mahasiswa BPI IAIN Ponorogo semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021.

c. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Atau sampel dapat digunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.⁶ Menurut Suharsimi, apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua populasi untuk dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10% - 15% atau 20%-25% atau lebih.⁷ Berdasarkan hal diatas, maka sampel dalam penelitian ini yang diambil sebanyak 146 mahasiswa. Jumlah sampel tersebut dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{231}{1 + 231(0,05)^2}$$

⁶ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011).

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006).]

$$N = \frac{231}{1 + 0,5775}$$

$$N = \frac{231}{1,5775}$$

$$N = 146,43 = 146$$

E. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan angket kepada responden yaitu mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.⁸ Kuesioner ini akan peneliti lakukan untuk mencari informasi mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Untuk waktu penyebaran angket sangatlah fleksibel dikarenakan masih dalam masa pandemi korona dan tidak bisa bertatap muka, maka angket akan disebarluaskan secara *online* melalui *google* formulir yang dikirim lewat media sosial yaitu *whatsapp*.

Penelitian ini menggunakan skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena atau gejala sosial yang telah ditetapkan oleh peneliti yang disebut

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif&Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

dengan variabel penelitian. Variabel penelitian ini dijabarkan menjadi sub variabel yang kemudian dijadikan indikator-indikator yang akan dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item pertanyaan yang berhubungan dengan variabel peneliti.⁹ Berikut pemberian skor untuk setiap jenjang skala *likert* baik itu pernyataan yang positif ataupun negatif yang dapat dilihat pada tabel:

Table 3.4
Skala *likert*

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

F. Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil dokumentasi dan angket.¹⁰

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga teknik analisis data yakni uji instrumen (validitas dan reabilitas), uji statistik (statistik deskriptif dan statistik inferensial) untuk menjawab rumusan masalah no 1 dan 2 serta uji hipotesis menjawab rumusan masalah no 3.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid

⁹ Andhita, Penelitian, 64.

¹⁰ Suharsimi, Prosedur, 30.

mempunyai kevalidan yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki kevalidan yang rendah.¹¹ Rumus yang digunakan untuk mengukur instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment*. Adapun rumusnya adalah:¹²

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Angka indeks korelasi product moment

N : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$: Jumlah seluruh nilai Y

a) XY : Jumlah hasil perkalian antara X dan Y

Apabila $R_{xy} \geq r_{tabel}$, maka kesimpulannya item kuesioner tersebut valid. Apabila $R_{xy} \leq r_{tabel}$, maka kesimpulannya item kuesioner tersebut tidak valid. Peneliti menggunakan uji validitas *korelasi product moment* dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Sebagai keperluan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian ini, melibatkan responden sebanyak 32 individu, menggunakan 85 butir instrumen. 85 instrumen tersebut terdiri masing-masing 45 butir untuk angket kontrol diri dan 40 butir

¹¹ Suharsimi, Prosedur, 168

¹² Andhita Dessy Wulansari, *Aplikasi Statistika Parametrik dalam Penelitian* (Yogya: Pustaa Felicha, 2016)].

untuk angket prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan validitas item instrumen disimpulkan pada tabel rekapitulasi berikut:

Tabel 3.5

Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pertanyaan Instrumen Penelitian Variabel Kontrol Diri (X)

Variabel	No Item	Nilai Hitung "r"	Nilai Tabel "r" 5%	Keterangan
Kontrol Diri	1	0,4085	0,349	VALID
	2	0,2836	0,349	TIDAK
	3	0,29133	0,349	TIDAK
	4	0,3782	0,349	VALID
	5	0,2978	0,349	TIDAK
	6	0,3741	0,349	VALID
	7	0,25566	0,349	TIDAK
	8	0,4351	0,349	VALID
	9	0,3176	0,349	TIDAK
	10	0,4379	0,349	VALID
	11	0,27522	0,349	TIDAK
	12	0,15269	0,349	TIDAK
	13	0,4145	0,349	VALID
	14	0,4438	0,349	VALID
	15	0,448142	0,349	VALID
	16	0,369311	0,349	VALID
	17	0,2696	0,349	TIDAK
	18	0,2582	0,349	TIDAK
	19	0,4659	0,349	VALID
	20	0,3644	0,349	VALID
	21	0,25124	0,349	TIDAK
	22	0,2432	0,349	TIDAK
	23	0,43421	0,349	VALID
	24	0,4175	0,349	VALID
	25	0,3791	0,349	VALID
	26	0,463528	0,349	VALID

Variabel	No Item	Nilai Hitung "r"	Nilai Tabel "r" 5%	Keterangan
	27	0,30985	0,349	TIDAK
	28	0,411	0,349	VALID
	29	0,0474	0,349	VALID
	30	0,24235	0,349	TIDAK
	31	0,22975	0,349	TIDAK
	32	0,379756	0,349	VALID
	33	0,2753498	0,349	TIDAK
	34	0,1000613	0,349	TIDAK
	35	0,594939364	0,349	VALID
	36	0,0988453	0,349	TIDAK
	37	0,462646586	0,349	VALID
	38	0,45788864	0,349	VALID
	39	0,57724	0,349	VALID
	40	0,474164	0,349	VALID
	41	0,621346	0,349	VALID
	42	0,369459	0,349	VALID
	43	0,418	0,349	VALID
	44	0,211496	0,349	TIDAK
	45	0,388111	0,349	VALID

Dari hasil validitas item instrumen di atas, terdiri 40 butir pernyataan merupakan angket variabel kontrol diri. Dari seluruh item terdapat 26 butir pernyataan yang dianggap valid yaitu item nomor 1, 4, 6, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 28, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 dan 45.

Tabel 3.6**Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pertanyaan Instrumen Penelitian
Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)**

Variabel	No Item	Nilai Hitung "r"	Nilai Tabel "r" 5%	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	1	0,509418	0,349	VALID
	2	0,283634	0,349	TIDAK
	3	0,714915	0,349	VALID
	4	0,532391	0,349	VALID
	5	0,466261	0,349	VALID
	6	0,184886	0,349	TIDAK
	7	0,58482	0,349	VALID
	8	0,292362	0,349	TIDAK
	9	0,52337	0,349	VALID
	10	0,513972	0,349	VALID
	11	0,403551	0,349	VALID
	12	0,376992	0,349	VALID
	13	0,640732	0,349	VALID
	14	0,75303	0,349	VALID
	15	0,237184	0,349	TIDAK
	16	0,068143	0,349	VALID
Prokrastinasi akademik	17	0,438251	0,349	VALID
	18	0,413268	0,349	VALID
	19	0,563476	0,349	VALID
	20	0,599504	0,349	VALID
	21	0,559928	0,349	VALID
	22	0,616098	0,349	VALID
	23	0,477233	0,349	VALID
	24	0,404562	0,349	VALID
	25	0,406352	0,349	VALID
	26	0,511452	0,349	VALID
	27	0,289348	0,349	TIDAK
	28	0,360764	0,349	VALID

Variabel	No Item	Nilai Hitung "r"	Nilai Tabel "r" 5%	Keterangan
	29	0,588307	0,349	VALID
	30	-0,40744	0,349	TIDAK
	31	0,620435	0,349	VALID
	32	0,607728	0,349	VALID
	33	0,688094	0,349	VALID
	34	0,545161	0,349	VALID
	35	0,733553	0,349	TIDAK
	36	0,346664	0,349	VALID
	37	0,618	0,349	VALID
	38	0,670755	0,349	VALID
	39	0,373919	0,349	VALID
	40	0,444182	0,349	VALID

Dari hasil validitas item instrumen di atas, terdiri 40 butir pernyataan merupakan angket variabel prokrastinasi akademik.

Dari seluruh item terdapat 32 butir pernyataan yang dianggap valid yaitu item nomor 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39 dan 40.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliable akan menghasilkan data yang dapat

dipercaya juga.¹³ Adapun cara menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik belah dua dari *Sperman Brown (Split half)*. Berikut Rumusnya:¹⁴

$$r_i = \frac{2 \times r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

r_i : reliabilitas internal seluruh instrumen.

r_b : korelasi product moment antara belahan pertama dan kedua.

Setelah r_i diperoleh maka hasil r_i dibandingkan dengan r_{tabel} . Jika nilai $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Setelah r_i diperoleh maka hasil r_i dibandingkan dengan r_{tabel} . Jika nilai $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Peneliti menggunakan uji reliabilitas *Sperman Brown (Split half)* dengan bantuan SPSS20.

Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS, memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.7
Rekapitulasi Uji Reliabilitas Butir Pertanyaan Instrumen Penelitian Variabel Kontrol Diri (X)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	75.6250	72.113	.410	.843
X02	76.1250	70.565	.358	.844
X03	76.2813	71.434	.320	.845
X04	75.4375	71.996	.371	.844
X05	75.8125	71.383	.286	.846
X06	75.8750	68.887	.470	.840
X07	76.0625	71.802	.365	.844
X08	76.0625	70.190	.411	.842

¹³ Ibid, 178.

¹⁴ Sugiono, 185.

X09	76.0000	70.968	.375	.843
X10	75.8750	71.597	.362	.844
X11	76.0938	70.862	.402	.842
X12	75.7188	71.047	.369	.843
X13	76.5000	72.129	.315	.845
X14	76.7500	72.452	.172	.852
X15	76.4063	70.249	.399	.842
X16	76.2188	69.209	.464	.840
X17	76.2188	70.499	.302	.847
X18	76.1875	69.577	.444	.841
X19	75.7188	70.209	.444	.841
X20	76.0625	67.931	.533	.837
X21	75.3750	69.597	.534	.838
X22	76.2188	67.983	.455	.840
X23	75.9375	67.222	.629	.834
X24	75.7500	72.774	.223	.848
X25	75.7500	70.516	.342	.845
X26	75.7188	70.918	.415	.842

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	26

Tabel 3.8
Rekapitulasi Uji Reliabilitas Butir Pertanyaan Instrumen Penelitian
Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	73.0625	188.448	.507	.922
Y02	73.2500	182.581	.705	.919
Y03	72.7500	190.000	.472	.922
Y04	72.9063	187.830	.462	.922
Y05	73.3750	184.887	.546	.921
Y06	73.2500	185.548	.503	.922
Y07	73.2813	188.467	.457	.922
Y08	72.9375	189.673	.331	.924
Y09	72.9375	191.802	.312	.924
Y10	72.9688	180.160	.667	.919
Y11	73.1250	181.210	.732	.919
Y12	72.6875	187.770	.415	.923
Y13	72.5938	190.055	.351	.924
Y14	72.8438	184.652	.559	.921
Y15	73.5000	186.710	.554	.921
Y16	73.0313	184.354	.545	.921
Y17	73.2188	184.434	.545	.921
Y18	73.2813	186.789	.415	.923
Y19	73.2188	188.951	.349	.924

Y20	73.2188	190.628	.355	.923
Y21	73.0000	187.290	.462	.922
Y22	73.3125	191.254	.265	.925
Y23	73.1250	183.855	.552	.921
Y24	73.0625	184.319	.609	.920
Y25	73.2188	185.338	.531	.921
Y26	72.8750	180.952	.692	.919
Y27	73.4688	185.225	.543	.921
Y28	73.0625	179.351	.736	.918
Y29	72.9688	183.838	.624	.920
Y30	72.9063	186.862	.586	.921
Y31	72.9063	190.668	.347	.924
Y32	73.2188	188.693	.401	.923

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	32

Alat ukur yang dinyatakan reliable apabila koefisien Cronbach's Alpha > 0,6¹⁵

1) Nilai cronbach' alpha variabel kontrol diri sebesar 0,848 > 0,6. Dapat disimpulkan bahwa konstruk variabel kontrol diri reliable.

2) Nilai cronbach' alpha variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,924 > 0,6. Dapat disimpulkan bahwa konstruk variabel *prokratinasi* akademik reliable.

2. Uji Statistik

a. Statistik deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistika yang melingkupi kegiatan-kegiatan pengumpulan, penyajian, penyederhanaan dan

¹⁵Sufren, *Mahir*, 61.

penentuan khusus dari suatu data tanpa penarikan kesimpulan.¹⁶

Analisis data deskriptif digunakan untuk menjawab rumusan masalah nomor 1 yang merupakan bagaimana tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam semester 3 sampai 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo dan rumusan masalah nomor 2 yang merupakan bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam semester 3 sampai 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

Pada penelitian ini masing-masing variabel akan diberikan skor, yang dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang dan tinggi. Digunakan klasifikasi yang menggunakan data statistik mengikuti norma serta klasifikasi *standar deviasi*.

Tabel 3.9
Kategori Norma

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (M-1.SD)$
Sedang	$(M-1.SD) < X < (M+1.SD)$
Lemah	$X < (M-1.SD)$

b. Statistik Inferensial

Merupakan teknik statistik yang digunakan sebagai analisis data sampel dan hasilnya berlaku untuk populasi.¹⁷

¹⁶ Husein Tampomas, *Sukses Ulangan dan Ujian Sistem Persamaan Linier Statistika untuk SMU dan Sederajat* (Jakarta: Grasindo, 2003).

¹⁷ Sufren dan Yonathan Natanael, *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), .

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji kenormalan distribusi (pola) data. Dengan demikian, uji normalitas ini mengonsusmsi bahwa, data di tiap variable berasal dari populasi yang berdistribusi normal.¹⁸ Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak 100% normal (tidak normal sempurna), maka kesimpulan yang ditarik berkemungkinan salah. Untuk menghindari kesalahan tersebut lebih baik kita pakai beberapa rumus yang telah diuji, salah satunya adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*.¹⁹

$$M_x = \frac{\sum fx}{n}$$

$$SD_x = i \sqrt{\frac{\sum fx^2}{n} - \left(\frac{\sum fx}{n}\right)^2}$$

$$Z = \frac{x - \mu}{\sigma}$$

2) Uji linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang dipakai memiliki hubungan yang linier atau tidak diantar dua variabel.²⁰ Uji linearitas dilakukan dengan uji SPSS, dapat dilakukan menu Compare Means dengan submenu Means. Uji linearitas dengan cara

¹⁸ Andhita, Aplikasi, 38.

¹⁹ Retno Widyaningrum, *Statistika* (Yogyakarta: Pustaa Felicha, 2017).

²⁰ Singgih Santoso, *Statistika Multivariat Konsep Konsep dan Aplikasi Dengan SPSS* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010) hlm 43.

ini menghasilkan angka-angka statistik. Aturannya H0 harus diterima atau $P > 0,05$.

3. Uji Hepotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²¹ Untuk menjawab rumusan masalah nomor 3 mengenai bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, sekaligus hipotesis

Ha (Hipotesis Alternatif): Adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

Ho (Hipotesis Nihilnya): Tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo.

²¹ Erlangga, Efektivitas,28.

Teknik yang digunakan yaitu teknik *korelasi rank spearman*, korelasi ini dipakai dalam keadaan variabel yang diukur skala ordinal atau tidak memenuhi kriteria uji prasyarat (tidak terdistribusi normal atau tidak linier).²² Untuk perhitungannya akan menggunakan bantuan spps20. Dasar pengambilan keputusan pengujiannya yaitu:

- a. Nilai signifikansi < 0,005 maka berkorelasi
- b. Nilai signifikansi > 0,005 maka tidak berkorelasi

Kriteria tingkat kekuatan korelasi yaitu:

Tabel 3.10
Tingkat Kekuatan Korelasi

0,00–0,25	Hubungan sangat lemah
0,26-0,50	Hubungan cukup
0,51-0,75	Hubungan kuat
0,76-0,99	Hubungan sangat kuat
1,00	Hubungan sempurna

Setelah diketahui nilai korelasi kemudian tahap selanjutnya melakukan uji z karena sampel > 30, dengan rumus sebagai berikut:

$$z = rs\sqrt{n - 1}$$

Keterangan:

z = Nilai z hitung

rs = Koefisien *korelasi spearman*

n = Jumlah sampel penelitian

²² Lailatus Sa'adah, *Statistik Inferensial* (Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2021), hlm 39.

Kesimpulan:

H_0 ditolak apabila $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ dan $-Z_{hitung} < -Z_{tabel}$

H_0 diterima apabila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ dan $-Z_{hitung} > -Z_{tabel}$ ²³



²³ Norfal, *Statistika Non-Parametrik untuk Bidang Kesehatan* (Klaten: Lakeisha, 2019), hlm 125.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Profil Lokasi Penelitian

1. Sejarah Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo

Awal mula terbentuknya jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo yakni beriringan dengan beralihnya status STAIN (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri) menjadi IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Ponorogo, tepatnya pada Agustus 2016 yakni mandatori dari Kementrian Agama. Tanggal SK Pendirian Program Studi yaitu 19 Agustus 2015, 10 April 2017 kemudian Nomor SK Pendirian Program Studi yakni no. 4723 tahun 2015 dan 2084 tahun 2017. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam sasarannya pada ranah masyarakat.¹

2. Visi Misi BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) IAIN Ponorogo

Bimbingan Penyuluhan Islam merupakan salah satu jurusan di IAIN Ponorogo khusus mendalami ilmu psikologi serta konseling yang memiliki visi dan misi sebagai berikut;

VISI

“Menjadi program studi yang menghasilkan Sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kompetitif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2021”

¹ Arisma Yuli Herdiyanti, “*Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo*” (IAIN Ponorogo, 2020) hlm74.

MISI

- a. Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik.
- b. Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan komprtitif di bidang konseling keluarga sakinah.
- c. Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah.
- d. Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

3. Tujuan BPI

Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Terselenggaranya Pendidikan dan Pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
- b. Terselenggaranya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan komprtitif di bidang konseling keluarga sakinah.
- c. Terselenggaranya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah.

d. Terselenggaranya kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.²

4. Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

Dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Seluruh mahasiswa BPI berjumlah 295 terdiri dari 93 laki-laki dan 202 perempuan. Dengan masing masing jumlah angkatan sebagai berikut, angkatan 2016 terdiri dari 22 mahasiswa, angkatan 2017 terdiri dari 38 mahasiswa, angkatan 2018 berjumlah 62 mahasiswa, angkatan 2019 terdiri dari 44 mahasiswa, angkatan 2020 terdiri dari 65 mahasiswa dan untuk angkatan 2021 terdiri dari 64 mahasiswa.³

B. Hasil Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Untuk memperoleh data peneliti menggunakan sampel yang merupakan mahasiswa BPI IAIN Ponorogo berjumlah 146 responden. Sebelum menyebar angket kepada responden, peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas kepada 32 mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Setelah data terkumpul, peneliti menyajikan data deskriptif sebagai berikut:

² bpi.iainponorogo.ac.id diakses pada tanggal 20 Agustus 2021.

³ Wawancara dengan staff akademik dan mahasiswa per-angkatan

Deskripsi kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, data diperoleh dari hasil skor angket yang disebarkan kepada responden. Data yang dihasilkan berupa angka, pengambilan skor terhadap data kuesioner atau angket menggunakan *skala likert* dengan ketentuan positif dan negatif, sebagai berikut:

Tabel 4.1
Skala likert

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Item angket yang telah disebarkan sesuai dengan kisi-kisi instrumen untuk pengumpulan data yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya, sebagai berikut:

Tabel 4.2
Indicator Penelitian

Variabel Penelitian	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Aitem	
			Fav	Unfav
Kontrol Diri	Kontrol perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	1, 2, 3, 4,	5
		Kemampuan mengendalikan situasi	6, 8,	7
	Kontrol cognitive	Kemampuan menilai suatu kejadian secara positif	9, 11	10, 12
		Kemampuan melihat pengalaman buruk dengan positif.	13, 15, 16	14
	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	17, 20, 22	18, 19
		Kemampuan mengambil tindakan positif dalam setiap permasalahan	23, 25, 26	21, 24

Variabel Penelitian	Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Aitem	
			Fav	Unfav
Prokrastinasi akademik	Perilaku menunda-nunda.	Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dimiliki	1, 2, 4, 5, 6	3, 7
	Perilaku tidak tepat waktu	Terlambat menyelesaikan tugas.	8, 10, 12, 14	9, 11, 13, 15
	<i>Intention gap</i>	Tidak konsisten	16, 18, 20, 23	17, 19, 21, 22
	Perilaku menghindari tugas	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	24, 26, 28, 29, 31	25, 27, 30, 32

Dari hasil data angket yang diperoleh, peneliti menguraikan variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

a. Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 3 Sampai Semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo

Dikarenakan kondisi pandemi covid-19 ini, untuk memperoleh data penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa soft-file via *whatsapp* dan diisi melalui *google form* kepada 146 responden. Hasil skor dari variabel kontrol diri mahasiswa sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Skor Angket Kontrol Diri Mahasiswa

NO	INTERVAL HASIL SKOR ANGKET KONTROL DIRI	FREKUENSI
1	47-53	1
2	54-60	2
3	61-67	11
4	68-74	33

NO	INTERVAL HASIL SKOR ANGKET KONTROL DIRI	FREKUENSI
5	75-81	42
6	82-88	39
7	89-95	13
8	96-102	4
9	103-109	1
	JUMLAH	146

Tabel 4.4
Mean dan Standar Deviasi Kontrol Diri Mahasiswa BPI

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KontrolDiri	146	47	103	78.78	9.031
Valid N (listwise)	146				

Data pada **tabel 4.4** merupakan hasil dari *output* spss dari hasil perhitungan angket atau kuesioner kontrol diri Mahasiswa BPI. Dapat diketahui bahwa N merupakan jumlah sampel berjumlah 146 mahasiswa, nilai mean sebesar 78,78, nilai standar deviasi 9,031, nilai terendah 47, dan nilai tertinggi sebesar 103.

Untuk menentukan skor kontrol diri mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021, maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi yang dibuat yang menggunakan data statistik mengikuti norma standar deviasi seperti yang tertera pada tabel 3.9 diatas.

Untuk perhitungannya sebagai berikut;

$$1) X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi} = X > 78,78 + 9,031 = X > 87,811$$

2) $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 78,78 - 9,031 \times 78,78 + 9,031 \Rightarrow 69,749 \times 87,811$

3) $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 78,78 - 9,031 = X < 69,749$

Dapat diketahui bahwa untuk skor lebih dari 87,811 dikategorikan tingkat tinggi, skor 69,749 - 87,811 dikategorikan tingkat sedang dan untuk skor kurang dari 69,749 dikategorikan tingkat rendah. Kategorisasi dan persentase variabel kontrol diri pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi dan Persentase Kontrol Diri
Kategori Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	22	15.1	15.1	15.1
Valid sedang	102	69.9	69.9	84.9
Valid tinggi	22	15.1	15.1	100.0
Total	146	100.0	100.0	

b. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 3 Sampai Semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo

Dikarenakan kondisi pandemi covid-19 ini, untuk memperoleh data penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa soft-file via *whatsapp* dan diisi melalui *google form* kepada 146 responden. Hasil skor dari variabel prokrastinasi akademik mahasiswa sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Skor Angket Kontrol Diri Mahasiswa

NO	INTERVAL HASIL SKOR ANGKET KONTROL DIRI	FREKUENSI
1	41 – 47	4
2	48 -54	8
3	55 – 61	14
4	62 – 68	27
5	69 – 75	27
6	76 – 82	33
7	83 – 89	20
8	90 – 96	9
9	97 – 103	4
JUMLAH		146

Tabel 4.7
Mean dan Standar Deviasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BPI
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	146	41	99	73.04	12.574
Valid N (listwise)	146				

Data pada **tabel 4.7** merupakan hasil dari output spss 20 dari hasil perhitungan angket atau kuesioner prokrastinasi akademik Mahasiswa BPI semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021. Dapat diketahui bahwa N merupakan jumlah sampel berjumlah 146 mahasiswa, nilai mean sebesar 73,04, nilai standar deviasi 12,574, nilai terendah 41, dan nilai tertinggi sebesar 99.

Untuk menentukan skor prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi yang dibuat yang

menggunakan data statistik mengikuti norma standar deviasi seperti yang tertera pada tabel 3.9 diatas.

Untuk perhitungannya sebagai berikut;

- 1) $X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi} = X > 73,04 + 12,574 = X > 85,614$
- 2) $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 73,04 - 12,574 = X < 73,04 + 12,574 \Rightarrow 60,466 < X < 85,614$
- 3) $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 73,04 - 12,574 = X < 60,466$

Dapat diketahui bahwa untuk skor lebih dari 85,614 dikategorikan tingkat tinggi, skor 60,466 - 85,614 dikategorikan tingkat sedang dan untuk skor kurang dari 60,466 dikategorikan tingkat rendah. Kategorisasi dan persentase variabel prokrastinasi akademik pada tabel berikut:

Tabel 4.8
Kategorisasi dan Persentase Prokrastinasi Akademik
Kategori Prokrastinasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	15.1	15.1
	Sedang	102	69.9	84.9
	Tinggi	22	15.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0

2. Statistic Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan alat untuk menguji atau melihat apakah suatu data normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji

normalitas yang dipakai menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* yang menunjukkan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi $\leq 0,05$.⁴

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		146
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1.94270759
Most Extreme Differences	Absolute	.137
	Positive	.137
	Negatif	-.129
Kolmogorov-Smirnov Z		1.660
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan spss, yang dapat dilihat pada **tabel 4.9** bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,008. Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi data penelitian $\geq 0,05$ maka dapat diketahui data penelitian berdistribusi normal.

⁴ Toto Aminoto and Dwi Agustina, *Mahir Statistika & SPSS* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020), hlm 207.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel linier atau tidak. Dengan ketentuan apabila nilai signifikansi $> 0,005$ maka terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri (X) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y) dan jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka hubungan antara variabel kontrol diri (X) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y) tidak linier.⁵

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	22849.751	38	601.309	846.554	.000
PROKRASTI NASI * KONTROLD IRI	Between Groups	22378.507	1	22378.507	31505.595	.000
	Deviation from Linearity	471.244	37	12.736	17.931	.000
	Within Groups	76.002	107	.710		
	Total	22925.753	145			

Dari tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,000 yang berarti $\leq 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak linier.

⁵ Singgih, Statistika, 43.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikarenakan hasil uji linier menunjukkan bahwa hubungan variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak linier maka dalam penelitian ini menguji hipotesis menggunakan korelasi *rank spearman*. Dasar pengambilan keputusan pengujiannya yaitu:

- 1) Nilai signifikansi $< 0,005$ maka berkorelasi
- 2) Nilai signifikansi $> 0,005$ maka tidak berkorelasi

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis

			KONTROLD IRI	PROKRAST INASIAD EMIK
Spearman's rho	KONTROLDIRI	Correlation	1.000	-.722**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		
		N		
	PROKRASTINASIAK ADEMIK	Correlation	-.722**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		
		N		

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

Dapat dilihat pada **tabel 4.11** yang merupakan output spss hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan korelasi *rank spearman*, yang menunjukkan nilai rs -0,722 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Dari uji korelasi *rank spearman*, arah hubungan ialah

negatif. Setelah diketahui nilai koefisien korelasi kemudian tahap selanjutnya melakukan uji z menggunakan rumus yang telah di jelaskan dalam metode penelitian sebagai berikut:

$$z = rs\sqrt{n - 1}$$

$$z = -0,722\sqrt{146 - 1}$$

$$z = -0,722\sqrt{145}$$

$$z = -0,722 \times 12,041$$

$$z = -8,693$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, karena $z_{hitung} -8,693$ kurang dari $z_{tabel} -1,96$. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

BAB V
PEMBAHASAN

A. Tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 Sampai semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan dengan hasil yang berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 146 mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo tergolong kategori/tingkat tinggi 22 mahasiswa/i memiliki presentase 15,1%, termasuk kategori/tingkat sedang 102 mahasiswa/i dengan presentase 69,9% dan untuk tingkat rendah 22 mahasiswa/i dengan presentase 15,1%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki tingkat kontrol diri pada tingkat sedang.

Tabel 5.1
Hasil Skor dan Tingkat Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
1	A	68	RENDAH
2	B	84	SEDANG
3	C	83	SEDANG
4	D	78	SEDANG
5	E	103	TINGGI
6	F	82	SEDANG
7	G	83	SEDANG
8	H	71	SEDANG
9	I	81	SEDANG
10	J	72	SEDANG

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
11	K	78	SEDANG
12	L	70	SEDANG
13	M	68	RENDAH
14	N	96	TINGGI
15	O	75	SEDANG
16	P	78	SEDANG
17	Q	78	SEDANG
18	R	81	SEDANG
19	S	80	SEDANG
20	T	86	SEDANG
21	U	88	TINGGI
22	V	85	SEDANG
23	W	90	TINGGI
24	X	85	SEDANG
25	Y	74	SEDANG
26	Z	94	TINGGI
27	AA	62	RENDAH
28	AB	86	SEDANG
29	AC	79	SEDANG
30	AD	90	TINGGI
31	AE	79	SEDANG
32	AF	75	SEDANG
33	AG	93	TINGGI
34	AH	88	TINGGI
35	AI	97	TINGGI
36	AJ	75	SEDANG
37	AK	76	SEDANG
38	AL	81	SEDANG
39	AM	83	SEDANG
40	AN	79	SEDANG
41	AO	69	RENDAH
42	AP	66	RENDAH
43	AQ	88	TINGGI
44	AR	82	SEDANG
45	AS	81	SEDANG
46	AT	68	RENDAH
47	AU	70	SEDANG
48	AV	89	TINGGI
49	AW	71	SEDANG
50	AX	66	RENDAH

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
51	AY	75	SEDANG
52	AZ	74	SEDANG
53	BA	70	SEDANG
54	BB	98	TINGGI
55	BC	68	RENDAH
56	BD	74	SEDANG
57	BE	81	SEDANG
58	BF	85	SEDANG
59	BG	74	SEDANG
60	BH	84	SEDANG
61	BI	87	SEDANG
62	BJ	81	SEDANG
63	BK	87	SEDANG
64	BL	83	SEDANG
65	BM	94	TINGGI
66	BN	66	RENDAH
67	BO	83	SEDANG
68	BP	79	SEDANG
69	BQ	69	RENDAH
70	BR	82	SEDANG
71	BS	71	SEDANG
72	BT	70	SEDANG
73	BU	67	RENDAH
74	BV	69	RENDAH
75	BW	89	TINGGI
76	BX	91	TINGGI
77	BY	90	TINGGI
78	BZ	86	SEDANG
79	CA	81	SEDANG
80	CB	83	SEDANG
81	CC	67	RENDAH
82	CD	84	SEDANG
83	CE	86	SEDANG
84	CF	77	SEDANG
85	CG	56	RENDAH
86	CH	83	SEDANG
87	CI	78	SEDANG
88	CJ	86	SEDANG
89	CK	77	SEDANG
90	CL	78	SEDANG

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
91	CM	73	SEDANG
92	CN	76	SEDANG
93	CO	77	SEDANG
94	CP	74	SEDANG
95	CQ	80	SEDANG
96	CR	86	SEDANG
97	CS	83	SEDANG
98	CT	70	SEDANG
99	CU	69	RENDAH
100	CV	66	RENDAH
101	CW	82	SEDANG
102	CX	86	SEDANG
103	CY	81	SEDANG
104	CZ	76	SEDANG
105	DA	81	SEDANG
106	DB	54	RENDAH
107	DC	72	SEDANG
108	DD	81	SEDANG
109	DE	70	SEDANG
110	DF	81	SEDANG
111	DG	95	TINGGI
112	DH	81	SEDANG
113	DI	89	TINGGI
114	DJ	84	SEDANG
115	DK	78	SEDANG
116	DL	88	TINGGI
117	DM	81	SEDANG
118	DN	64	RENDAH
119	DO	70	SEDANG
120	DP	77	SEDANG
121	DQ	89	TINGGI
122	DR	82	SEDANG
123	DS	81	SEDANG
124	DT	83	SEDANG
125	DU	74	SEDANG
126	DV	85	SEDANG
127	DW	93	TINGGI
128	DX	74	SEDANG
129	DY	86	SEDANG
130	DZ	75	SEDANG

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
131	EA	76	SEDANG
132	EB	66	RENDAH
133	EC	85	SEDANG
134	ED	67	RENDAH
135	EE	72	SEDANG
136	EF	72	SEDANG
137	EG	71	SEDANG
138	EH	99	TINGGI
139	EI	82	SEDANG
140	EJ	77	SEDANG
141	EK	47	RENDAH
142	EL	83	SEDANG
143	EM	66	RENDAH
144	EN	73	SEDANG
145	EO	72	SEDANG
146	EP	80	SEDANG

B. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 Sampai semester 11 Tahun Akademik 2021 IAIN Ponorogo

Dapat diketahui dari hasil penelitian yang berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 146 mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, tergolong kategori/tingkat tinggi 22 mahasiswa/i memiliki presentase 15,1%, termasuk kategori/tingkat sedang 102 mahasiswa/i dengan presentase 69,9% dan untuk tingkat rendah 22 mahasiswa/i dengan presentase 15,1%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki tingkat kontrol diri pada tingkat sedang.

Tabel 5.1
Hasil Skor dan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
1	A	89	TINGGI
2	B	78	SEDANG
3	C	65	SEDANG
4	D	69	SEDANG
5	E	45	RENDAH
6	F	74	SEDANG
7	G	57	RENDAH
8	H	84	SEDANG
9	I	63	SEDANG
10	J	85	SEDANG
11	K	84	SEDANG
12	L	73	SEDANG
13	M	89	TINGGI
14	N	59	RENDAH
15	O	72	SEDANG
16	P	69	SEDANG
17	Q	75	SEDANG
18	R	62	SEDANG
19	S	79	SEDANG
20	T	57	RENDAH
21	U	60	SEDANG
22	V	64	SEDANG
23	W	46	RENDAH
24	X	58	RENDAH
25	Y	75	SEDANG
26	Z	62	SEDANG
27	AA	78	SEDANG
28	AB	69	SEDANG
29	AC	81	SEDANG
30	AD	74	SEDANG
31	AE	58	RENDAH
32	AF	81	SEDANG
33	AG	71	SEDANG
34	AH	52	RENDAH
35	AI	68	SEDANG
36	AJ	82	SEDANG

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
37	AK	82	SEDANG
38	AL	78	SEDANG
39	AM	75	SEDANG
40	AN	73	SEDANG
41	AO	94	TINGGI
42	AP	88	TINGGI
43	AQ	62	SEDANG
44	AR	73	SEDANG
45	AS	76	SEDANG
46	AT	78	SEDANG
47	AU	77	SEDANG
48	AV	59	RENDAH
49	AW	87	TINGGI
50	AX	89	TINGGI
51	AY	75	SEDANG
52	AZ	80	SEDANG
53	BA	79	SEDANG
54	BB	48	RENDAH
55	BC	70	SEDANG
56	BD	87	TINGGI
57	BE	63	SEDANG
58	BF	82	SEDANG
59	BG	75	SEDANG
60	BH	66	SEDANG
61	BI	79	SEDANG
62	BJ	76	SEDANG
63	BK	65	SEDANG
64	BL	76	SEDANG
65	BM	57	RENDAH
66	BN	95	TINGGI
67	BO	76	SEDANG
68	BP	75	SEDANG
69	BQ	84	SEDANG
70	BR	68	SEDANG
71	BS	58	RENDAH
72	BT	82	SEDANG
73	BU	85	SEDANG
74	BV	78	SEDANG
75	BW	61	SEDANG
76	BX	51	RENDAH

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
77	BY	52	RENDAH
78	BZ	65	SEDANG
79	CA	98	TINGGI
80	CB	69	SEDANG
81	CC	78	SEDANG
82	CD	60	SEDANG
83	CE	46	RENDAH
84	CF	81	SEDANG
85	CG	96	TINGGI
86	CH	68	SEDANG
87	CI	72	SEDANG
88	CJ	65	SEDANG
89	CK	77	SEDANG
90	CL	78	SEDANG
91	CM	78	SEDANG
92	CN	74	SEDANG
93	CO	65	SEDANG
94	CP	84	SEDANG
95	CQ	82	SEDANG
96	CR	60	SEDANG
97	CS	82	SEDANG
98	CT	80	SEDANG
99	CU	69	SEDANG
100	CV	84	SEDANG
101	CW	59	RENDAH
102	CX	49	RENDAH
103	CY	62	SEDANG
104	CZ	91	TINGGI
105	DA	65	SEDANG
106	DB	85	SEDANG
107	DC	67	SEDANG
108	DD	75	SEDANG
109	DE	80	SEDANG
110	DF	71	SEDANG
111	DG	51	RENDAH
112	DH	81	SEDANG
113	DI	63	SEDANG
114	DJ	70	SEDANG
115	DK	65	SEDANG
116	DL	87	TINGGI

NO	RESPONDEN	TOTAL	KATEGORI
117	DM	76	SEDANG
118	DN	94	TINGGI
119	DO	98	TINGGI
120	DP	66	SEDANG
121	DQ	54	RENDAH
122	DR	58	RENDAH
123	DS	73	SEDANG
124	DT	41	RENDAH
125	DU	77	SEDANG
126	DV	73	SEDANG
127	DW	63	SEDANG
128	DX	90	TINGGI
129	DY	64	SEDANG
130	DZ	78	SEDANG
131	EA	66	SEDANG
132	EB	91	TINGGI
133	EC	67	SEDANG
134	ED	99	TINGGI
135	EE	95	TINGGI
136	EF	91	TINGGI
137	EG	87	TINGGI
138	EH	54	RENDAH
139	EI	65	SEDANG
140	EJ	64	SEDANG
141	EK	89	TINGGI
142	EL	69	SEDANG
143	EM	83	SEDANG
144	EN	85	SEDANG
145	EO	84	SEDANG
146	EP	97	TINGGI

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo tergolong pada tingkat sedang, pada signifikan 5% dengan persentase 69,9%. Untuk prokrastinasi akademik mahasiswa juga menduduki tingkat yang sama yaitu tingkat sedang, pada signifikan 5% dengan persentase 69,9%. Dari perhitungan korelasi *rank spearman* mendapatkan nilai $r_s -0,722$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Setelah diketahui nilai korelasi kemudian tahap selanjutnya melakukan uji z. Dimana $Z_{hitung} -8,693 < Z_{tabel} -1,96$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat disimpulkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilaksanakan maka mendapat kesimpulan, sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki kontrol diri tingkat sedang. Dimana dapat dibuktikan dengan hasil penelitian 22 mahasiswa dengan persentase 15,1 tergolong tingkat tinggi, 102 mahasiswa pada tingkat sedang sebesar 69,9 % dan 22 mahasiswa pada tingkat rendah.
2. Sama dengan kontrol diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo memiliki prokrastinasi akademik tingkat sedang. Dimana dapat dibuktikan dengan hasil penelitian 22 mahasiswa dengan persentase 15,1 tergolong tingkat tinggi, 102 mahasiswa pada tingkat sedang sebesar 69,9 % dan 22 mahasiswa pada tingkat rendah.
3. Adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai semester 11 pada semester ganjil tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, berikut beberapa saran yang peneliti sampaikan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo:

1. Untuk Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo untuk meningkatkan kontrol diri sehingga dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik yang dapat berdampak negatif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kepada pihak akademik

Mengingat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dapat memberikan konsekuensi berupa kelumpuhan kemajuan akademik. Perlunya mahasiswa diberikan pemahaman tentang dampak perilaku mahasiswa yang sering menunda-nunda kegiatan akademik.

3. Untuk Peneliti Berikutnya

Disarankan untuk peneliti berikutnya dengan pembahasan yang sama untuk memperluas kajian dengan lebih baik sehingga dapat mudah untuk dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianta, Edwin, dan Sia Tjundjing. "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness ." *Jurnal Psikologi Indonesia* 22, no. 4 (2007): 352–74.
- Aini, Aliya Noor, dan Iranita Hervi Mahardayani. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus." *Jurnal Psikologi Pitutur* 1, no. 2 (2011): 65–71.
- Aminoto, Toto, dan Dwi Agustina. *Mahir Statistika & SPSS*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020.
- Anggraeni, Ririn, dan Sulis Mariyanti. "Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul." *Psikologi* 12, no. 1 (2014): 34.
- Annisa, Wahyu. "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area." Universitas Medan Area, 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Cet. ke-4. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Ayu Khairunnisa. "Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah MAN 1 Samarinda." *EJournal Psikologi* 1, no. 2 (2013): 126–31.
- Clara, Cindy, Agoes Dariyo, dan Debora Basaria. "Peran Self-Efficacy dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA(STUDI PADA SISWA SMA X TANGERANG)." *Jurnal Muara Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2017): 159–69.
- Damri, Engkizar, and Fuady Anwar. "Hubungan Self-Effikacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2017): 74–95.
- Darmawa, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Erlangga. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Kelas VIII SMPN Bandar Lampung.” IAIN Raden Lampung, 2017.

Harahap, Juli Yanti. “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 131–45. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>.

Haryani, Indah, dan Jhon Herwanto. “Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswi.” *Jurnal Psikologi* 11, no. 1 (2015): 6–7.

Herdiyanti, Arisma Yuli. “Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo.” IAIN Ponorogo, 2020.

Hidayah, Nur, dan Adi Atmoko. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya Di Kelas*. 1st ed. Malang: Penerbit Gunung Samudera, 2014.

Kartadinata, Iven, dan Sia Tjundjing. “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu.” *Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008): 109–19.

Khotimah, Rahmawati, Carolina Radjah, and Dany Handarini. “Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2016): 64–65. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>.

Larasati, Anisa Rista, and Inhastuti Sugiasih. “Hubungan antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 2 000 (2019): 661.

Martono, Nanang. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.

Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, and Wahyu Nanda Eka Saputra. “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31.

Muyana, Siti. “Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.

Noor, Marzuki, Nurul Atieka, and Lin Yunisa. “Korelasi antara Kecemasan dalam Berhubungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah.” *Counseling Milenial (Cm)* 1, no.

December (2020): 88.

Norfal. *Statistika Non-Parametrik untuk Bidang Kesehatan*. Klaten: Lakeisha, 2019.

Novera, Della Arny, and Partono Thomas. "Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi; Perfeksionis Dan Kesulitan Ekonomi terhadap Prokrastinasi Akademik." *Economic Education Analysis Journal* 7, no. 1 (2018): 45–58.

Ria, Vensi Anita, Nanik, and Hari K. Lasmono. "Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Indonesia* 23, no. 3 (2008): 256–76.

Sa'adah, Lailatus. *Statistik Inferensial*. Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2021.

Santoso, Singgih. *Statistika Multivariat Konsep Konsep dan Aplikasi Dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.

Sari, Syilvina, Yusri, and Azrul Said. "Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri." *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 1 (2017): 32–37.

Sufren, and Yonathan Natanael. *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013.

Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif&Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Tampomas, Husein. *Sukses Ulangan dan Ujian Sistem Persamaan Linier Statistika Untuk SMU dan Sederajat*. Jakarta: Grasindo, 2003.

Thalib, Syamsul Bachri. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. 1st ed. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010.

Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra and Nadia Sutanto. "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya." *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora* 17, no. 1 (2013): 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

Widyaningrum, Retno. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaa Felicha, 2017.

Widyaningrum, Risma, and Tanti Susilarini. "Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa." *Jurnal IKRA-ITH*

Humaniora 5, no. 2 (2021): 34–39.

Wulansari, Andhita Dessy. *Aplikasi Statistika Parametrik dalam Penelitian*.
Yogya: Pustaa Felicha, 2016.

Wulansari, Andhita Dessy. *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik
dengan Menggunakan SPSS*. Ponorogo: STAIN PO PRESS, 2012.

INTERNET

bpi.iainponorogo.ac.id diakses pada tanggal 20 Agustus 2021



