

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONTROL*  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA-SISWI  
MTS. SALAFIYAH SYAFIYAH TEBUIRENG JOMBANG**

SKRIPSI



Oleh :

May Vista Andriyatiningrum

NIM. 14410121

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2018**

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA-SISWI MTS. SALAFIYAH  
SYAFIYAH TEBUIRENG JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**May Vista Andriyatiningrum**

**NIM. 14410121**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2018**

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA-SISWI MTS. SALAFIYAH  
SYAFIYAH TEBUIRENG JOMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

May Vista Andriyatiningrum  
NIM. 14410121

Telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Skripsi

**Dr. Hi. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 196710291994032001

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA-SISWI MTS. SALAFIYAH  
SYAFIYAH TEBUIRENG JOMBANG**

Telah dipertahankan di Depan dewan penguj  
Tanggal 30 Mei 2018

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

**Anggota Penguji Lain  
Penguji Utama**

**Dr. Akhmad Khudori Soleh, M.Ag**  
NIP. 196811242000031001

**Ketua Penguji**

**Fina Hidayati, MA**  
NIP. 198610092015032002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
sarjana psikologi  
Pada Tanggal, 30 Mei 2018

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 196710291994032001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : May Vista Andriyatiningrum  
NIM : 14410121  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap prokrastinasi Akademik Siswa-siswi Mts. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak *Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 30 Mei 2018  
Penulis,



May Vista A.  
NIM. 14410121

## MOTTO

يُحِبُّ اللَّهُ الْعَامِلَ إِذَا عَمِلَ أَنْ تُحْسِنَ. رواه الطز ان نى

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik”.

( HR. Thabrani )



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orang tua ku, Ibuku tersayang Lis Indriyati yang tak henti-hentinya mendoakan anak-anaknya siang dan malam dan juga Ayahku tercinta Khoim Khoirul Anam yang juga tiada henti mendoakan anak-anaknya dan mencari nafkah tanpa kenal lelah untuk keluarga kecilnya.

Adik-adikku tercinta Diaz Tsani Safitri, Ahmad Maulana Akbar, dan Muhammad Reyhan Al-fitrroh yang telah memberikan stimulus positif agar semangat dalam mengerjakan skripsi, senyum-senyum merekahlah yang membuat malasku hilang.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur sebesar-besarnya penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap Prokrastinasi Akademik siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penulisan ini, penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dengan rasa tulus dan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. H. Aris Yuana Yusuf, Lc, MA selaku dosen wali yang telah membimbing penulis selama perkuliahan.
4. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah ikhlas memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman selama masa perkuliahan dan seluruh staf yang telah melayani dengan sepenuh hati.
6. Kepada kedua orang tua ku yang sangat penulis sayangi, terimakasih telah tanpa henti-hentinya mendukung dan mendoakan selama ini.
7. Kepada adik-adikkutercinta, terima kasih.
8. Kepada Putra yang banyak menyemangati dan membantu dalam penyelesaian skripsi.

9. Kepada Tantra yang telah membantu dalam mengolah data di SPSS, sehingga memudahkan peneliti dalam mengerjakan skripsi.
10. Kepada Nor Hanifah dan Fadhila Fitriyana yang telah membantu peneliti dalam menyebarkan angket di sekolah. Terimakasih banyak.
11. Kepada Ilham teman sebimbingan yang telah menjadi teman konsultasi ke dosen pembimbing
12. Seluruh guru BK di MTs. Salafiyah Safiiyah Tebuireng Jombang, di antaranya : Pak Zakki selaku kordinator guru BK, Bu Iffa dan Pak Irwan yang telah membantu proses penelitian.
13. Adik-adik kelas VII siswa-siswi MTs. Salafiyah Safiiyah Tebuireng Jombang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini.
14. Kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis sehingga terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu penulis ucapkan banyak terima kasih.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak yang sudah disebutkan di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan, untuk itu penulis mengharapkan saran yang membangun guna menyempurnakan penelitian ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi yang membaca atau pihak yang membutuhkan.

Malang, 18 Mei 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
ملخص.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	9
C. TUJUAN PENELITIAN.....	9
D. MANFAAT PENELITIAN.....	10
1. Teoritis.....	10
2. Praktis.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11

A. PROKRASINASI .....	11
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Aspek-aspek Prokrastinasi .....	12
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	14
4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik .....	17
5. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik.....	19
6. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	20
7. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam .....	21
B. SELF ESTEEM.....	24
1. Definisi Self Esteem.....	24
2. Aspek Self Esteem.....	25
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	26
4. Pembentukan Self Esteem .....	28
5. <i>Self Esteem</i> dalam Perspektif Islam.....	29
C. SELF CONTROL .....	32
1. Definisi Self Control .....	32
2. Aspek-aspek Self Control.....	33
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	35
4. Fungsi Kontrol Diri .....	36
5. <i>Self Control</i> dalam Perspektif Islam.....	38

D. PENGARUH <i>SELF ESTEEM</i> DAN <i>SELF CONTROL</i> TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK.....	39
E. HIPOTESIS PENELITIAN .....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. DESAIN PENELITIAN.....	41
B. VARIABEL PENELITIAN .....	41
1. Variabel Independen.....	42
2. Variabel Dependen .....	42
C. DEFINISI OPERASIONAL .....	42
1. Prokrastinasi Akademik .....	43
2. Self Esteem.....	43
3. Self Control .....	43
D. SUBJEK PENELITIAN.....	44
1. Populasi .....	44
2. Sampel .....	44
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	45
1. Skala Prokrastinasi.....	45
F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	48
1. Uji Validitas .....	48
2. Uji Reliabilitas.....	55

G. METODE ANALISIS .....	56
H. ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA .....	58
BAB IV PEMBAHASAN.....	59
A. GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN.....	59
1. Sejarah Singkat Madrasah Tsanawiyah Salafiyah Syafi'iyah .....	59
B. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	61
C. PEMAPARAN HASIL PENELITIAN .....	61
1. Uji Instrumen.....	61
2. Analisis Deskriptif.....	65
3. Uji Asumsi.....	70
4. Uji Hipotesis.....	75
D. PEMBAHASAN .....	79
1. Pengaruh <i>Self-Esteem</i> terhadap Prokrastinasi .....	79
2. Pengaruh <i>Self Control</i> terhadap Prokrastinasi.....	82
3. Pengaruh <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Control</i> terhadap Prokrastinasi.....	86
BAB V PENUTUP.....	89
A. KESIMPULAN .....	89
B. SARAN .....	90
REFERENSI .....	93
LAMPIRAN.....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Prokrastinasi.....	46
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self Esteem .....	47
Tabel 3. 3 Blueprint Skala self Control.....	48
Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli .....	49
Tabel 3. 5 Daftar Ahli dan Jadwal Pelaksanaan CVR (content validity ratio) .....	51
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Prokrastinasi pada proses CVR.....	52
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Self Esteem pada proses CVR .....	53
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Self Control pada proses CVR.....	54
Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi .....	58
Tabel 4. 1 Angket Validitas Prokrastinasi.....	62
Tabel 4. 2 Angket Validitas Self-Esteem.....	63
Tabel 4. 3: Angket Validitas Self-Control .....	64
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	65
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Prokrastinasi .....	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Prokrastinasi.....	67
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Self Esteem.....	67
Tabel 4. 8 Kategorisasi Self Esteem .....	68
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Self Control .....	69
Tabel 4. 10 Kategorisasi Self Control.....	69
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	72
Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda.....	73

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linieritas.....	74
Tabel 4. 15 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	76
Tabel 4. 16 Uji R Square.....	77
Tabel 4. 17 Hasil Uji F.....	78
Tabel 4. 18 Hasil Uji T.....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Naskah Publikasi.....	96
Lampiran 2: Skala Psikologi.....	107
Lampiran 3: Hasil Uji SPSS.....	111
Lampiran 4: Data Mentah.....	129
Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian.....	140
Lampiran 6: Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	142



## ABSTRAK

Andriyatiningrum, May Vista. (2018). Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang.

Pembimbing: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Kata Kunci : *Self Esteem*, *Self Control*, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan. Rendahnya *self esteem* dan *self control* akan meningkatkan prokrastinasi akademik siswa, tak terkecuali dengan siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII yang berjumlah 80 anak.

Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel  $n=80$  anak. Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic Produc And Service Solution*) 20 for windows. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala *self esteem* dari coopersmith, skala *self control* dari Averill dan skala prokrastinasi akademik dari Ferrari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. Secara bersama-sama *self esteem* dan *self control* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,3%.

## ABSTRACT

Andriyatiningrum, May Vista. ( 2018). The influence of Self Esteem and Self Control Toward Academic Procrastination on Students of MTS. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang.

Advisor: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Keyword : Self Esteem, Self Control, Academic Procrastination

Procrastination is an intentional postponement of doing important duty which done repeatedly and creates uncomfortable feeling by the subjects. Academic Procrastination represents behavior of postponement to finish duties of academic, like drawing up test, doing homework, and writing report. Low of self esteem and self control will increase Students' Academic Procrastination on the seventh years students of MTS. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang.

This Research aims to check the influence of esteem self and self control toward the students of MTS. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. The Subjects of the research is the seventh years Students of MTs. Salafiyah Safiiyah Tebuireng Jombang as much as 80 students.

This research uses technique of random sampling with amount of 80 as sampel. Data analysis uses program of SPSS (Statistic Product And Service Solution) 20 for windows. The Instrument which is used in taking of data is scale of self esteem from coopersmith, scale of self control from Averill and scale of Academic Procrastination from Ferrari.

The result of this research indicates that there are influences of esteem self and self control toward Academic Procrastination. Based on the result of calculation, it is obtained the value with sig.F is 0,00 which means smaller than 0,05. In other word, The influence which is obtained is significant. Altogether, Self esteem and self control influence academic procrastination for 32,3%.

## ملخص

أندرياتيغروم، ماي فيستا (٢٠١٨). تأثير احترام الذات وتحكم على نفس في المماثلة الأكاديمية لطلاب الثانوية سلفية الشافعية تيونيونج جومبانج.

المشرف: الدكتورة ريفا هدية، الماجستير

الكلمات الرئيسية: احترام الذات، تحكم على نفس، مماثلة الأكاديمية

المماثلة هي تأخير متعدد في المهمات المهمة، تتم برتيب متعدد ويسبب عدم ارتياح الذاتي. مماثلة الأكاديمية هي تأخير سلوكي لإكمال المهام الأكاديمية، مثل إعداد لامتحان، والقيام بالواجبات المنزلية، وكتابة التقارير. انخفاض احترام الذات وتحكم في النفس سيزيد المماثلة الأكاديمية للطلاب ، ليس ناهيك من الطلاب صف السابع الثانوية سلفية الشافعية تيونيونج جومبانج.

اهداف في هذه البحث لمعرفة تأثير احترام الذات وتحكم في النفس على المماثلة الأكاديمية لطلاب الثانوية سلفية الشافعية تيونيونج جومبانج. كان موضوع هذه الدراسة من طلاب الصف السابع من ٨٠ الطلبة.

استخدم هذه الدراسة بتقنية العينات العشوائية مع عدد العينات  $n=80$  الطلبة. تحليل البيانات باستخدام منهج SPSS (حلول المنتج والخدمات الإحصائية) ٢٠ للنوافذ. الأدوات المستخدمة في جمع البيانات هي مقياس احترام الذات من cooper smith ، ومقياس تحكم في النفس من Averill ومقياس المماثلة الأكاديمية من Ferrarri.

ونتيجة هذا البحث تبين وجود تأثير بين احترام الذات وتحكم في النفس علاوة علم المماثلة الأكاديمية. على أساس نتائج الحسابات التي تم الحصول عليها مع sig قيمة F هي ٠.٠٠ تعني أقل من ٠.٠٥. تكون التأثير الناتج هامًا.

معاً، احترام الذات وتحكم في النفس تؤثر علم المماثلة الأكاديمية بعنى ٣٢.٣% على علم المماثلة الأكاديمية

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa baik dalam segi kognitif, afektif maupun psikomotor melalui proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Namun berdasarkan fakta dan realita yang sering terjadi didalam bidang pendidikan bahwa siswa masih mengalami masalah dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Fenomena yang sering terjadi pada pelajar saat ini adalah banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal lain selain belajar. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau plaza bersama teman-teman, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online* dan suka menunda waktu pekerjaan. Hal ini juga terjadi pada siswa-siswi MTs. Salafiyah Safiiyah Tebuireng Jombang yang dimana dari hasil observasi selama PKL di sekolah tersebut bahwa banyak ditemukan siswa-siswi yang sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh bapak atau ibu guru. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan hal yang sia-sia, seperti malas-malasan mengerjakan tugas, keluar masuk kelas, *ngobrol* dengan teman sekelas, dan tidur-tiduran di kelas. Jika diberikan tugas siswa-siswi sering membuat tugas satu hari sebelum dikumpulkan dikarenakan mereka merasakan terlalu banyak

tugas sekolah sehingga sering merasa malas untuk mengerjakannya dan menunda mengerjakannya di waktu luang. Hal itu dinamakan Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu penghambat kualitas SDM saat ini, karena prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya (Gunawinata dkk., 2008: 257).

Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk, 1995: 77) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Schouwenburg dkk (2004: 12) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan.

Menurut Ferrari dkk (1995: 34-45) ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, pertama faktor internal yaitu faktor dalam diri individu, meliputi faktor fisik dan faktor psikologis. Kedua faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani, 2006: 37).

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

Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Beswick (dalam Marvel, 2013: 4) menemukan dari beberapa penelitian adanya faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah *indecision*, *irrational belief about self-worth*, dan *low self-esteem*.

Menurut Copersmith (dalam Rensi, 2016: 4) *Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self-esteem* adalah "*personal judgment*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang di ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Kreitner dan Kinicki (dalam Rensi, 2016: 4) mendefinisikan *self-esteem* dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self-esteem* yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika pelajar yang memiliki *self-esteem* yang rendah maka siswa tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar. Siswa akan mementingkan sesuatu yang

lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, menurut Brown, Dutton & Cook (dalam Rensi, 2016: 5).

Menurut Ghufron (2003: 56) *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai. Tangney, Baumeister dan Bonne (dalam Catriyona, 2014: 2-9) mengatakan bahwa kemampuan *self-control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Pelajar yang memiliki *self-control* yang baik akan lebih lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. *Self-control* sangat memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang, menurut Tangney, Baumeister & Boone(dalam Catriyona, 2014: 2-9). *Self-control* merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan persoalan-persoalan.

Keunggulan penelitian ini adalah peneliti mengambil objek penelitian dari siswa yang berada di Pesantren, karena mengikuti pembelajaran di pondok pesantren berbeda dengan sekolah umum. Sekolah umum hanya mengatur siswa selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah, baik di dalam maupun di luar kelas, sedangkan di pesantren perilaku santri tidak hanya dibatasi oleh peraturan sekolah tetapi juga peraturan asrama yang dibuat berdasarkan kebijakan pengasuh asrama. Santri dituntut untuk dapat secara mandiri melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan jadwal yang telah diterapkan di pondok pesantren dan secara keseluruhan 24 jam waktu santri dihabiskan di lingkungan pesantren. Santri berusaha untuk

mengikuti jadwal yang ada, namun kenyataannya santri yang sedang menghadapi perubahan yang serempak dalam diri dan lingkungannya mengalami masalah tersendiri untuk mengikuti jadwal kegiatan yang padat dibandingkan saat masih berada di rumah.

Banyaknya kegiatan para santri di pondok memberikan dampak yang berbeda terhadap pola kehidupannya. Setiap hari santri dibebani peraturan, rutinitas dan kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali (Yuniar dkk, 2005: 11). Hal ini mengakibatkan terbengkalainya tugas sekolah yang diberikan oleh guru karena terlalu padatnya kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Santri menjadi malas dan menunda-nunda tugas dan kewajiban yang ada di sekolahnya. Kegiatan menunda-nunda di sini dinamakan “Prokraktinasi”.

Tebuireng merupakan nama dari sebuah dusun kecil yang masuk wilayah Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur. Letaknya delapan kilometer di Selatan Kota Jombang, tepat berada di tepi jalan raya jurusan Jombang-Kediri. Pondok Pesantren Tebuireng didirikan oleh Kyai Hasyim Asy’ari pada tahun 1899 M. Seiring dengan perjalanan waktu, pondok Pesantren Tebuireng tumbuh dengan pesatnya. Santri yang berdatangan menimba ilmu semakin banyak dan beragam, yang kesemuanya membawa mimpi dan latarbelakang yang berbeda pula.<sup>1</sup>

Untuk kepentingan tersebut beberapa kali sudah melakukan perubahan kebijaksanaan yang berkaitan dengan pendidikan. Hingga pada tahun 1929 M

---

<sup>1</sup> Buku Pedoman Santri Baru tahun 2013, ponpes TBI Jombang

kembali dirintis pembaharuan, yakni dengan dimasukkannya pelajaran umum ke dalam struktur kurikulum pengajaran. Tebuireng mengembangkan beberapa unit pendidikan formal dan nonformal, yaitu: Madrasah Tsanawiyah Salafiyah Syafiiyah, SMP A. Wahid Hasyim, Madrasah Aliyah Salafiyah Syafiiyah, SMA A. Wahid Hasyim, Madrasah Diniyyah, dan Ma'had 'Aly Hasyim Asy'ari. Hal ini yang menyebabkan Pondok Pesantren menjadi salah satu pusat pendidikan besar di Jombang yang memiliki Santri dengan jumlah besar.

Santri yang ada di Tebuireng ini didominasi oleh usia remaja yakni yang ada pada jenjang MTs, MA, sederajat. Dengan demikian problematika yang muncul akan sangat kompleks mengingat remaja adalah suatu kelompok usia yang diharapkan menjadi generasi penerus di masa yang akan datang.

Keadaan itulah yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap santri Pondok Pesantren Tebuireng yang sedang mengalami masa transisi dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua dan hidup pada lingkungan yang memiliki kecenderungan ke arah prokrastinasi akademik.

Santri MTs mengalami masa pubertas yaitu satu periode perkembangan yang berpengaruh terhadap kematangan seseorang. Masa pubertas juga dianggap sebagai periode "*storm and stress*" dan rentang usia pada masa pubertas berkisar antara 13-16 tahun (Hurlock, 1993: 206).

Penelitian ini difokuskan pada siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang, pada masa ini sangat menarik sekali untuk diteliti, karena

pada usia remaja awal sangat labil, karena proses dari anak-anak ke dewasa. Penelitian ini di mana lebih terfokus pada siswa-siswi kelas VII. Kelas VII adalah kelas awal di jenjang Madrasah Tsanawiyah sederajat, yang mana siswa-siswi adalah peralihan yang dulu tinggal di rumah dan sekarang harus tinggal di pondok yang mana tuntutan kegiatan lebih padat daripada kegiatan di rumah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di sekolah MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang banyak siswa yang menunda-nunda tugas yang diberikan pada guru, terutama tugas yang diberikan guru saat berhalangan hadir, siswa hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya, sekalipun ada hanya sekitar satu sampai dua siswa yang mengerjakan secara langsung. Siswa sering tidak masuk kelas di saat jam mata pelajaran, siswa sering keluar kelas dan tidak kembali ke kelas di saat jam pelajaran berlangsung.

Dari hasil wawancara dengan guru BK karena yang lebih intens mengawasi siswa-siswi daripada guru lainnya, wawancara dilakukan dengan Pak Zakki ketua BK di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang, dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2017, mengungkapkan bahwa adanya prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa-siswi saat diberikan tugas oleh guru.

*“Anak-anak sering menunda nunda tugas yang diberikan oleh guru, meskipun guru itu menunggu di kelas ataupun tidak. Soalnya anak-anak lebih senang main dengan teman-temannya daripada harus mengerjakan tugas tepat waktu.*”

Wawancara yang dilakukan dengan salah satu pengurus OSIS, pada tanggal 6 Agustus 2017. Mengatakan bahwa teman-temannya jika diberikan tugas tidak langsung dikerjakan.

*“Iya memang teman-teman gitu, kak, ada tugas gak langsung dikerjakan tapi malah ngobrol sama teman-teman dulu.”*

Berdasarkan wawancara pada tanggal 07 Februari 2018 dengan Pak Syifa' salah satu guru di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang sekaligus ketua pondok di pondok putra.

*“Sering terlambat jika ada kegiatan pondok, dan sering menunda waktu untuk belajar, karena lebih mementingkan main dengan temannya, ngobrol dengan temannya dan melakukan kegiatan lain yang kurang bermanfaat”.*

Untuk menguatkan data, pada tanggal 07 Februari 2018 maka dilakukan wawancara lagi dengan Pak Irwan, salah satu guru BK di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang, mengatakan bahwa:

*“Sebagian besar anak-anak langsung mengerjakan, dan ada juga yang main-main tidak mengerjakan bahkan ada yang keluar kelas, ini laporan dari beberapa guru”*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, maka hal ini perlu diketahui besarnya individu dalam memandang kemampuannya (*self esteem*) dan kontrol dirinya (*self control*) dalam belajar di dalam diri Santri Tebuireng Jombang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan *self control* dan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang.

## B. RUMUSAN MASALAH

1. Adakah pengaruh *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang?
2. Adakah pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang?
3. Adakah pengaruh *self esteem* dan *self control* secara bersama terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang?

## C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self control* secara bersama terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah syafi'iyah Tebuireng Jombang.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self esteem* dan *self control* secara bersama terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang.

## D. MANFAAT PENELITIAN

### 1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis berupa pembuktian pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan teoritis mengenai peran *self esteem* dan *self control* dalam meminimalisir prokrastinasi akademik, khususnya pada siswa baru kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang.

### 2. Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis juga diharapkan dapat menjadi salah satu dasar pelaksanaan kegiatan bagi siswa guna meminimalisir prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis berupa memberikan sajian data mengenai tingkat *self esteem*, *self control*, serta prokrastinasi akademik siswa MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang, khususnya pada siswa baru kelas VII. Penelitian ini juga menyajikan data tentang pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Berdasarkan penelitian tersebut, diharapkan siswa MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang dapat mengetahui hal apa yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang di alaminya.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. PROKRASTINASI

##### 1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Klein, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin, yaitu “pro” yang artinya “maju, ke depan, lebih menyukai” dan “krastinus” yang artinya “besok”. Jadi asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan pekerjaan besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut procrastinator (Ghufron, 2003: 150)

Pada akhirnya penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang impulsif juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif, tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (Ghufron dan Risnawati, 2010: 150).

Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto, 1997: 51)

Menurut Glenn, prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, prokrastinasi menurut Lopes, juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling (Ghufron dan Risnawati, 2010: 151).

## 2. Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, dalam ciri-ciri tersebut berupa :

### a. *Perceived Time*

*Perceived Time* adalah seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang yang cenderung gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya

jika ia sudah memulai maka pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. Akan tetapi untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas lainnya.

*b. Intention-action*

*Intention action* adalah celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dan tindakan ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerjanya aktual. Prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia merencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

*c. Emotional distress*

*Emmotional distres* adalah perasaan cemas saat melakukann prokrastinasi. Suatu perilaku yang menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada perilakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang akan tetapi merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu udah hampir habis, ini menjadikan

mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas. Misalnya perasaan merasa cemas, merasa bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

*d. Perceived ability*

*Perceived ability* adalah keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat diketahui dengan adanya rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan. Misalnya tugas sekolah, maupun tugas diluar sekolah.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Ferrari, dkk dan Stell yang terdiri dari empat aspek yaitu *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010: 158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu antara lain:

- a) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin

telah merencanakan mulia mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada empat ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu; penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

#### 4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri dkk. (dalam Ghuftron dan Risnawati, 2010: 163) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

##### 1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang turut berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor internal prokrastinasi meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologi individu diantaranya:

###### a. Kondisi Fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

###### b. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram dkk. (dalam Ghuftron dan Risnawati, 2010: 164) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh

seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas-tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Seperti cara guru dalam mengajar atau proses belajar kurang menyenangkan sehingga peserta didik menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda menyelesaikan tugas tersebut.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua dan lingkungan disekitarnya seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah dan lain-lain, diantaranya:

### a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferarri dan Ollivete (dalam Ghufro dan Risnawati, 2018: 165) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan *avoidance*

*procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* juga.

b. **Kondisi lingkungan**

Menurut Millgram (dalam Ferrari, 1995) mengatakan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

**5. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010: 157) mengemukakan bahwa terdapat 6 area akademik yakni sebagai berikut:

a. **Menulis (Tugas mengarang)**

Berupa penundaan dalam hal mengarang, misalnya penundaan melaksanakan kewajiban dan tugas-tugas menulis laporan, makalah dan lain-lain.

b. **Belajar**

Penundaan belajar dalam menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester atau ujian akhir semester.

c. **Tugas membaca**

Berupa penundaan tugas membaca buku atau buku referensi tentang tugas akademik yang diwajibkan.

d. **Tugas/Kinerja Administratif**

Penundaan kinerja tugas akademik, misalnya menyalin catatan mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran dan daftar peserta praktikum.

e. **Menghadiri pertemuan akademik**

Penundaan maupun keterlambatan menghadiri pertemuan, misalnya pertemuan belajar dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. **Kinerja Akademik secara Keseluruhan**

Menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

## **6. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut Burka dan Yuen (2008: 165) prokrastinasi dapat mengganggu dalam dua hal:

1. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan peringatan dari guru.
2. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2012: 24), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal.

### **1. Dampak Internal**

Beberapa dampak prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya,

prokrastinator memiliki rasa takut gagal dan prokrastinator memiliki rasa takut gagal dan prokrastinator merasa gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

## 2. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas dapat membuat siapa saja ingin menunda. Menurut Milgram (Mela Rahmawati, 2011: 25), berpendapat bahwa:

- a. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak mengalami fatigue.
- b. Trait kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

## 7. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Secara garis besar Prokrastinasi adalah menunda-nunda pekerjaan. Di dalam islam menunda-nunda pekerjaan adalah sesuatu yang tidak baik. Seandainya kita merencanakan melakukan sesuatu

pekerjaan, lakukanlah saat ini juga dan jangan menunda-nundanya sampai esok hari, karena kita tidak tahu apa yang terjadi pada hari besok.

Allah berfirman :

﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ  
وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (١٣٣)

*“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa.”* ( Qs. Ali Imran : 133 )

Maksud dari surat di atas adalah untuk menghimbau kepada manusia untuk bersegerah meminta ampunan dari Tuhan, karena tidak ada yang tahu umur manusia itu sampai kapan, maka dari itu bersegeralah dan jangan-menunda nunda untuk bertobat kepada Allah.

Dalam surat lain Allah berfirman:

﴿فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ وَيْحَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ وَزَوَّجْنَاهُ بِمَنْ يَشَاءُ  
كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا  
خَلِيعِينَ﴾ (٩٠)

*“Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka*

*berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami.” ( Qs al-Anbiya' : 90 )*

Maksud dari surat di atas adalah agar manusia juga bersegera untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan tidak menundanya agar tidak menyesal di akhir kelak. Ayat lain juga menyebutkan bahwa bersegera untuk mendapat kebaikan adalah orang-orang yang beruntung.

Allah berfirman:

أُولَئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

*“mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya.” ( Q.S. al-mu'minun : 61 )*

## B. SELF ESTEEM

### 1. Definisi Self Esteem

Lerner dan Spanier (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 39) berpendapat bahwa self esteem adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif.

Mirels dan McPeck (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 40) berpendapat bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga diri non-akademik. Contoh harga diri akademik adalah jika seseorang mempunyai harga diri tinggi karena kesuksesannya di bangku sekolah, tetapi pada saat yang sama dia tidak merasa berharga karena penampilan fisiknya kurang meyakinkan, misal postur tubuh terlalu pendek. Sementara itu, contoh harga diri non-akademik adalah jika seseorang mungkin memiliki harga diri yang tinggi karena cakap dan sempurna dalam suatu cabang olahraga. Tetapi pada saat yang sama merasa kurang berharga karena kegagalannya dibidang pendidikan khususnya berkaitan dengan kecakapan verbal.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain.

## 2. Aspek Self Esteem

Coopersmith (1967) menyebutkan terdapat empat aspek dalam *Self Esteem* individu. Aspek-aspek tersebut yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

### a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan atau *power* menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain.

Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

### b. Keberanian (*significance*)

Keberanian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

### c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau virtue menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standart moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan self esteem yang positif pada dirinya sendiri.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau competence menunjukkan suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *self esteem* remaja dapat meningkatkan saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya (dalam Santrock, 2003).

**3. Faktor yang mempengaruhi *Self Esteem***

Menurut Coopersmith (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010: 42) mengemukakan bahwa pembentukan *self esteem* dipengaruhi beberapa faktor. Diantaranya sebagai berikut:

a. Keberartian Individu

Keberartian diri menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti dan berharga menurut standart dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

b. Keberhasilan Seseorang

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

c. Kekuatan Individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah diterapkan dalam masyarakat, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat.

d. Performasi Individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan

Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya, apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.

#### 4. Pembentukan Self Esteem

Menurut Bradshaw (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 40) proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Darajad (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 40) menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya. Proses selanjutnya, harga diri dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari lingkungannya, seperti dimanja dan diperhatikan orang tua dan orang lain. Dengan demikian, harga diri bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu.

Mukhlis (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 41) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu di mulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai.

Coopersmith (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 41) mengatakan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh autotarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi. Senada pula dengan pendapat Klass dan Hodge (dalam

Ghufroon dan Risnawati, 2010: 41) yang mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya.

#### 5. *Self Esteem* dalam Perspektif Islam

Self esteem adalah totalitas pikiran, evaluasi, penilaian dan kepercayaan diri terhadap kemampuan penerimaan diri. Konsep self esteem dipaparkan dalam ayat berikut:

Surat Al israa, ayat 70:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾<sup>(٧٠)</sup>

*“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”*(QS. Al israa :70).

Maksud dari Ayat ini menjelaskan bagaimana Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang memiliki harga diri dan kemuliaan yang paling tinggi diantara makhluk ciptaan Allah lainnya. Di dalam ayat tersebut, Allah juga menyampaikan bahwa Allah telah melebihkan manusia dengan kelebihan yang sempurna. Ini menandakan bahwa manusia sejatinya memiliki kesempurnaan di dalam tiap dirinya masing-masing. Manusia memiliki keistimewaan masing-masing yang patut disyukuri.

Kemudian, dengan keistimewaan tersebut, manusia juga diperintahkan untuk menjaga dan menggunakan kesempurnaan dan kemuliaan yang telah diberikan dengan bijaksana. Seperti yang telah dijelaskan dalam ayat berikut:

Surat Ali Imron ayat 91 :

إِنَّا لَنَدِينُ كَفْرًا وَمَاتُوا وَهُمْ كُفَّارٌ فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْ أَحَدِهِمْ مِلٌّ  
 الْأَرْضِ ذَهَبًا وَلَوْ أَفْتَدَىٰ بِهِ ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَمَا لَهُمْ  
 مِنْ نَّاصِرِينَ ﴿٩١﴾

*“Sesungguhnya orang-orang yang kafir dan mati sedang mereka tetap dalam kekafirannya, maka tidaklah akan diterima dari seseorang diantara mereka emas sepenuh bumi, walaupun dia menebus diri dengan emas (yang sebanyak) itu. Bagi mereka itulah siksa yang pedih dan sekali-kali mereka tidak memperoleh penolong.”* (QS. Ali Imron: 91)

Dalam ayat ini, Allah secara tegas tidak akan menerima tebusan orang-orang kafir terhadap siksa yang diderita oleh mereka akibat dari kekufurannya, walaupun tebusan tersebut berupa emas sepenuh bumi. Hal ini menunjukkan betapa kekufuran orang-orang kafir telah menjadikan diri-diri mereka tidak bernilai dan tidak berharga di mata Allah. Pada saat yang sama, keimanan begitu tak terhingga nilainya, sehingga emas sepenuh bumi sekalipun tidaklah setara dengan keimanan yang menghujam di hati seorang mukmin.



## C. SELF CONTROL

### 1. Definisi Self Control

Menurut Hurlock (1980: 354) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Averill (dalam Ghufron, 2010:22) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya.

Calhoun & Acocella (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 22) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Calhoun & Acocella juga mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara *continue* (terus-menerus). Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua,

masyarakat mendorong individu untuk secara menyusun standart yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standart tersebut individu tidak melakukan hal-hal menyimpang.

Synder dan Gangestad (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 22) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas, pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

## 2. Aspek-aspek Self Control

Averill (dalam Gufron, 2010:29) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

### a. Kontrol Perilaku (Behavioral Control)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya

suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari pemaparan aspek-aspek kontrol diri di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kognisi dan pengambilan keputusan. Ketiga aspek tersebut berperan dalam manifestasi perilaku yang akan ditimbulkan setelah adanya stimulus yang diterima.

### **3. Faktor yang mempengaruhi *Self Control***

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, menurut Ghufron (dalam Munarsih, 2008:21) kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan mana hal yang tidak baik bagi dirinya.

#### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal meliputi keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan pada anaknya sikap disiplin intens sejak dini dan orang tua bersikap konsisten

terhadap semua konsistensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasikan oleh anak dan menjadi kontrol diri bagi dirinya.

Dari penjelasan di atas disimpulkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang mana faktor internal adalah segala aspek yang ada dalam diri individu itu sendiri baik itu afeksi, kognisi serta psikomotorinya. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan dimana individu berada dan mengadopsi perilaku atau pendidikan yang tertanam padanya. Kedua faktor di atas mempengaruhi kontrol individu. Dengan demikian individu dapat mengontrol perilaku yang tampak dan tidak tampak pada dirinya sehingga sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### **4. Fungsi Kontrol Diri**

Mesina dan Mesina (dalam Gunarsa, 2004:75) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

- a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekadar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain di lingkungannya.

Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rokok, alcohol dan lain sebagainya.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri

yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.

### 5. *Self Control* dalam Perspektif Islam

Kontrol diri (*mujahadah an-nafs*) adalah perjuangan sungguh-sungguh melawan ego dan nafsu pribadi. Perjuangan ini dilakukan karena nafsu memiliki kecenderungan untuk mencari berbagai kesenangan dan mengabaikan kewajiban. Adapun *husnuzan* adalah berprasangka baik terhadap semua keputusan/takdir Allah. Berprasangka baik akan mendatangkan ketenangan dan kedamaian dalam hati serta dapat meningkatkan persaudaraan.

Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ  
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَن  
يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

﴿١٢﴾

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (Q. S Al-Hujarat : 12)

Maksud dari surat di atas adalah Allah Swt. Memerintahkan kepada orang yang beriman agar tidak berprasangka tidak baik kepada orang lain karena sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Diharamkan melakukan perbuatan intip-mengintip atau mencari-cari kesalahan orang lain, selalu usil atas apa yang dikerjakan orang lain. Allah Swt. Memerintahkan kepada orang yang beriman agar tidak bergunjing dan menebar fitnah.

Penerapan perilaku sesuai surat tersebut adalah menjaga lidah dari perkataan yang menjurus ke prasangka buruk dan menjauhi bergunjing. Menjauhi intip-mengintip atau mencari kesalahan orang lain

#### **D. PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK**

Pada pembahasan sebelumnya telah disinggung bahwa *self esteem* dan *self control* merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik (Muhid, 2009)

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Tustin Pradaniwati (2016) tentang *self esteem* dan *self control* sebagai prediktor prokrastinasi skripsi. Dari hasil penelitian tersebut diketahui kedua variabel yakni *self esteem* dan *self control* berkontribusi 11% terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Artinya secara bersama dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Novita Bintaraningtyas (2015) berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,755$  dengan  $\text{sig} = 0,000 : p < 0,01$ . Hal ini berarti variabel kontrol diri dapat dijadikan prediktor untuk mengukur prokrastinasi akademik. Dengan demikian semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Peneliti selanjutnya dilakukan oleh Meiliza Purwanti (2016) tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambang. Hasil dari analisis product moment kedua variabel adalah  $r$  hitung  $= -0,708$  artinya terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan besarnya pengaruh kontrol diri  $= 50\%$  artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik.

Dari beberapa pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik.

#### **E. HIPOTESIS PENELITIAN**

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. DESAIN PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan (Sugiyono, 2009: 14).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Analisis regresi yang dipakai adalah jenis regresi linear berganda yaitu regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Sujarweni & Endrayanto, 2012: 76).

#### **B. VARIABEL PENELITIAN**

Kerlinger dalam Sugiono (2009: 61) memberikan pengertian variabel sebagai konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Variabel Independen

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel independen (Sugiyono, 2009: 61)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self Esteem* (X1) dan *Self Control* (X2).

## 2. Variabel Dependen

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel eksogen (Sugiyono, 2009: 61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (Y).

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Variabel bebas (Independen)

$X1 = \textit{Self Esteem}$

$X2 = \textit{Self Control}$

### 2. Variabel terikat (Dependen)

$Y = \textit{Prokrastinasi}$

## C. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional merupakan definisi secara operasional konsep-konsep penelitian sesuai dengan kebudayaan penelitian masing-masing negara (Sekaran, 2006: 25)

Definisi operasional merupakan petunjuk dalam mengukur suatu variabel. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Prokrastinasi Akademik**

Indikator dari ciri-ciri prokrastinasi dalam penelitian ini merupakan suatu kecenderungan dari siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang untuk melakukan penundaan tugas-tugas akademiknya, dan ketidak mampuan siswa-siswi dalam mengontrol dirinya untuk mengerjakan tugas sekolah, belajar menghadapi ujian maupun ulangan, dan lebih mementingkan waktu bermain daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah.

### **2. Self Esteem**

*Self-esteem* dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self-esteem* yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Adapun aspek yang digunakan adalah mengukur *self esteem* adalah kekuatan (*power*), keberanian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*).

### **3. Self Control**

*Self control* (kontrol diri) adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan terlebih dahulu

sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Adapun aspek yang digunakan untuk mengukur *self control* yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

#### **D. SUBJEK PENELITIAN**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009: 61). Populasi dalam penelitian kali ini adalah siswasiswi kelas VII MTs. Salafiyah Syafiyah Tebuireng Jombang. Berdasarkan arsip terbaru pada bulan Januari 2017 berjumlah 271 anak. Terdiri dari 160 siswa dan 111 siswi. Kelas VII adalah kelas awal di jenjang Madrasah Tsanawiyah sederajat, yang mana siswasiswi adalah peralihan yang dulu tinggal di rumah dan sekarang harus tinggal di pondok yang mana tuntutan kegiatan lebih padat daripada kegiatan di rumah.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh populasi (Sugiyono, 2009: 62). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan simple random sampling. Teknik simple random

sampling merupakan teknik pengambilan data yang paling sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2009: 64). Pengambilan sampel ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 134) yang menjelaskan bahwa dalam pengambilan sampel secara acak maka apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian sampel. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak tidaknya dari:

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena ini hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti. Untuk penelitian yang disikonya besar, hasilnya akan lebih baik.

#### **E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan berjumlah 3, yaitu skala untuk mengukur prokrastinasi akademik, *self efficacy* dan *self control*.

##### **1. Skala Prokrastinasi**

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Ferrari (1995), masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Item-item yang terdapat pada skala ini

mempresentasikan personal aspek-aspek prokrastinasi akademik yang meliputi aspek gagal menepati deadline, kesenjangan antara rencana dan kinerja, rasa tertekan saat menunda tugas, dan persepsi terhadap kemampuan.

**Tabel 3. 1**  
**Blueprint Skala Prokrastinasi**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
Prokrasti nasi	Perceived time (gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1	4	2
		Gagal memprediksi waktu	2, 3	5, 6	4
	Intention- action gap (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Tidak konsisten	7, 8, 9	10, 11	5
	Emotional distress (rasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	12, 13, 14	15, 16, 17	6
	Perceived ability (persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal	18, 19	22, 23	4
		Ragu-ragu	20, 21	24, 25	4
TOTAL			13	12	25

## 2. Skala *self esteem*

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Coopersmith (1967), masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi tingkat *self esteem*. Item-item yang terdapat pada skala ini

mempresentasikan personal aspek-aspek *self esteem* yang meliputi aspek kekuatan, keberanian, kebajikan dan kemampuan.

**Tabel 3. 2**  
**Blueprint Skala Self Esteem**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah	
			F	UF		
Self Esteem	Kekuatan (Power)	Pengakuan dari orang sekitar	1, 2	3, 4	4	
		Penghargaan dari orang sekitar	5, 6	7, 8	4	
	Keberanian (Significance)	Kepedulian orang sekitar	9, 10	11, 12	4	
		Kasih sayang dari orang sekitar	13	14	2	
	Kebajikan (Virtue)	Kepatuhan terhadap peraturan	15, 16	17, 18	4	
			19	20	2	
	Kemampuan (Competence)	Mampu meraih prestasi	21, 22	23, 24	4	
		Mampu beradaptasi terhadap lingkungan	25, 26	27, 28	4	
	Total			14	14	28

### 3. Skala *self control*

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Averill (1973), masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin

tinggi tingkat *self control*. Item-item yang terdapat pada skala ini mempresentasikan personal aspek-aspek *self control* yang meliputi aspek kontrol prilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

**Tabel 3.3**  
**Blueprint Skala *self Control***

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			U	UF	
Self Control	Kontrol prilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1, 2	3, 4	4
		Kemampuan mengatur stimulus	5, 6	7, 8	4
	Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	9, 10	11, 12	4
		Kemampuan menilai keadaan	13, 14	15, 16	4
	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	17, 18	19, 20	4
		Kemampuan memilih tindakan	21, 22	23, 24	4
	TOTAL			12	12

## F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

### 1. Uji Validitas

Uji validitas menggunakan *Content Validity Ratio* dilakukan dengan membagikan 1 (satu) eksemplar form penilaian ahli untuk skala *self esteem*, *self control*, dan prokrastinasi akademik pada 3 (tiga) dosen ahli psikologi sebagai penilai ahli materi (*Subject Matter Expert-SME's*). Form penilaian hasil CVR yang telah kembali

sebanyak 3 (tiga) buah dari dosen ahli pada skala *self esteem*, *self control*, dan prokrastinasi akademik. Berikut hasil analisis peneliti :

- 1) Tanggapan validator memiliki nilai kriteria dalam pemberian skor dengan kriteria sebagai berikut.

**Tabel 3.4**  
**Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli**

Alternatif Jawaban	Skor
Relevan	3
Cukup relevan	2
Kurang relevan	1

- 2) Pengolahan item pada CVR dengan memberikan skor terlebih dahulu. Setelah pemberian skor tiap-tiap item akan diolah lebih lanjut dengan ketentuan sebagai berikut:
  - i. Nilai CVR = -, apabila kurang  $\frac{1}{2}$  dari total yang menyatakan relevan.
  - ii. Nilai CVR = 0, apabila  $\frac{1}{2}$  dari total ahli yang menyatakan relevan.
  - iii. Nilai CVR = 1, apabila seluruh ahli menyatakan relevan (penilaian 0,99 telah diatur untuk disesuaikan dengan jumlah ahli). Apabila jumlah ahli yang menyatakan 'ya lebih dari  $\frac{1}{2}$  total responden maka nilai CVR = 0-0,99

Nilai-nilai yang dihasilkan dari rumus-rumus ini berkisar +1 sampai -1 dari tiap-tiap item, dengan nilai tertinggi menunjukkan validitas terkuat untuk tiap item. Sedangkan nilai CVR dengan skor 0 menunjukkan bahwa sebagian dari Subject Matter Experts memberikan penilaian kurang relevan. Nilai rata-rata dalam CVR dapat digunakan sebagai indikator validitas isi secara keseluruhan.

Tabel penilaian CVR yang digunakan dalam penentuan skor hasil pengujian diberikan oleh Lawshe (1975: 108) untuk sejumlah SME dari ukuran tertentu yang diberikan, perhitungan ukuran dari CVR diperlukan untuk lolos dari gugurnya beberapa item yang kurang atau tidak diperlukan. Tabel ini telah diperhitungkan oleh Lawshe dan temannya, Lowel Schipper. Pengembangan CVR dengan nilai minimum berdasarkan uji signifikansi satu item dengan  $p = 0.05$ . Lawshe menyimpulkan penjelasan nilai kritis untuk CVR meningkat secara monoton dari pengujian dengan jumlah ahli sebanyak 40 orang maka nilai minimumnya ialah 0.51, sedangkan jumlah ahli sebanyak 3 orang atau kurang maka nilai minimumnya ialah 0.99.

Adapun rumus untuk mengetahui indeks *Content Validity Ratio* adalah sebagai berikut :

$$CVR = (N_e - N/2)/(N/2)$$

CVR = rasio validitas isi, jumlah

Ne = Jumlah panelis yang memberikan penilaian 3 (penting/relevan),

N = Jumlah semua panelis.

Adapaun daftar ahli meliputi :

**Tabel 3.5**  
**Daftar Ahli dan Jadwal Pelaksanaan CVR (*content validity ratio*)**

No	Pelaksanaan	Ahli/Dosen	Pengembalian
1	22 Maret 2018	Bu Yulia	5 April 2018
2	22 April 2018	Pak Zamroni	5 April 2018
3	10 April 2018	Bu Fuji	10 April 2018

**a. Uji Validitas ( *Content Validity Ratio* )**

Uji validitas menggunakan *Content Validity Ratio* dilakukan dengan membagikan 1 (satu) eksemplar form penilaian ahli untuk skala *self esteem*, *self control*, dan prokrastinasi akademik pada 3 (tiga) dosen ahli psikologi sebagai penilai ahli materi (*Subject Matter Expert-SME's*). Form penilaian hasil CVR yang telah kembali sebanyak 3 (tiga) buah dari dosen ahli pada skala *self esteem*, *self control*, dan prokrastinasi akademik. Validasi dari para ahli telah dianalisis dan hasilnya sebagai berikut :

## 1) Prokrastinasi

**Tabel 3. 6**  
**Blueprint Skala Prokrastinasi pada proses CVR**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
Prokrasti nasi	Perceived time (gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1	4	2
		Gagal memprediksi waktu	2, 3	5, 6	4
	Intention- action gap (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Tidak konsisten	7, 8, 9	10, 11	5
	Emotional distress (rasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	12, 13, 14	15, 16, 17	6
	Perceived ability (persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal	18, 19	22, 23	4
		Ragu-ragu	20, 21	24, 25	4
	TOTAL			13	12

## 2) Self Esteem

**Tabel 3.7**  
**Blueprint Skala *Self Esteem* pada proses CVR**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah	
			F	UF		
Self Esteem	Kekuatan (Power)	Pengakuan dari orang sekitar	1, 2	3, 4	4	
		Penghargaan dari orang sekitar	5, 6	7, 8	4	
	Keberanian (Significance)	Kepedulian orang sekitar	9, 10	11, 12	4	
		Kasih sayang dari orang sekitar	13	14	2	
	Kebajikan (Virtue)	Kepatuhan terhadap peraturan	15, 16	17, 18	4	
			19	20	2	
	Kemampuan (Competence)	Mampu meraih prestasi	21, 22	23, 24	4	
		Mampu beradaptasi terhadap lingkungan	25, 26	27, 28	4	
	Total			14	14	28

### 3) Self Control

**Tabel 3. 8**  
**Blueprint Skala *Self Control* pada proses CVR**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah	
			U	UF		
Self Control	Kontrol perilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1, 2	3, 4	4	
		Kemampuan mengatur stimulus	5, 6	7, 8	4	
	Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	9, 10	11, 12	4	
		Kemampuan menilai keadaan	13, 14	15, 16	4	
	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	17, 18	19, 20	4	
		Kemampuan memilih tindakan	21, 22	23, 24	4	
	TOTAL			12	12	24

Melalui proses CVR, beberapa ahli menyarankan untuk mengganti redaksi kalimat, terutama mengganti dengan kalimat positif, memperhalus, dan memperjelas kalimat sehingga akan lebih mudah dipahami oleh responden.

Pada variabel prokrastinasi terdapat nomor aitem 1, 2, 3, 16, 17, 23, dan 24 yang harus diperbaiki dengan mengganti redaksi kalimat. Pada variabel *self esteem* terdapat nomor aitem 2, 3, 5, 13, dan 14 yang harus diperbaiki dengan mengganti redaksi kalimat. Pada variabel *self control* terdapat nomor aitem 3, dan 18 yang harus diperbaiki dengan mengganti redaksi kalimat.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata reliability yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas sering disebut pula keterpercayaan, keredanlan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2000: 180).

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga, apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil tetap sama. Menurut Suharsimi Arikunto(2013: 104) reabilitas adalah ketetapan suatu tes dapat diteskan pada objek yang sama untuk mengetahui ketetapan ini pada dasarnya melihat kesejajaran hasil..

Dalam penelitian ini koefisien reliabilitas diperoleh dengan menggunakan teknik *Alpha Cornbach* pada SPSS 20.

$$t_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum ab^2}{at^2} \right]$$

Keterangan :

$t_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir-butir pernyataan

$\sum ab^2$  = jumlah varians butir

$at^2$  = varians total

Selanjutnya dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ , nilai reliabilitas yang diperoleh dari hasil perhitungan dibandingkan dengan nilai dari tabel korelasi nilai  $r$  dengan derajat kebebasan. Untuk menginterpretasi reliabilitas instrumen memakai pedoman :

- Alpha antara 0,90 - 1,00 adalah reliabilitas sangat tinggi.
- Alpha antara 0,70 - 0,90 adalah reliabilitas tinggi.
- Alpha antara 0,50 - 0,70 adalah reliabilitas sedang.
- Alpha antara 0,40 - 0,20 adalah reliabilitas rendah.
- Alpha kurang dari 0,20 adalah reliabilitas sangat rendah.

## G. METODE ANALISIS

Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda. Kedua analisis tersebut dilakukan dengan bantuan program Microsoft Excel dan Statistical Product and Service Solution (SPSS). Berikut ini merupakan penjabaran dari kedua analisis tersebut.

### 1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut.

#### a. *Mean* hipotetik

Mencari nilai *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini.

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M : *mean* hipotetik

i Max : skor tertinggi item

i Min : skor terendah item

$\sum$  item : jumlah item dalam skala

b. *Mean* empirik

Mencari nilai *mean* empirik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini.

$$M = \frac{\sum \text{skor subyek}}{\sum \text{subyek}}$$

Keterangan:

M : *mean* empirik

$\sum$  skor : jumlah skor total semua subyek

$\sum$  subyek : jumlah subyek penelitian

c. Standar deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut ini.

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$i$  Max : Skor tertinggi subyek

$i$  Min : Skor terendah subyek

d. Kategorisasi

Tingkat prokrastinasi akademik, *self esteem*, dan *self control* siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini.

**Tabel 3.9**  
**Rumus Kategorisasi**

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1 SD)$
2.	Sedang	$(M - 1 SD \leq X \leq (M + 1 SD))$
3.	Rendah	$X < (M - 1 SD)$

## H. ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA

Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Analisis regresi linier berganda merupakan regresi yang memiliki satu variabel *dependent* dan dua atau lebih variabel *independent* (Sujarweni & Endrayanti, 2012: 76). Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel *dependent* (prokrastinasi akademik), bila dua atau lebih variabel *independent* (*self esteem* dan *self control*) sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaikturunkan nilainya).

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

##### 1. Sejarah Singkat Madrasah Tsanawiyah Salafiyah Syafi'iyah

Madrasah Tsanawiyah Salafiyah Syafi'iyah (MTs. Salafiyah Syafi'iyah), unit sekolah tertua di Tebuireng, berdiri pada masa kepemimpinan Kiai Abdul Wahid Hasyim dan mendapat pengakuan formal pada tahun 1951 di masa kepemimpinan Kiai Abdul Karim Hasyim. Pada masa itu, madrasah-madrasah di berbagai pesantren memang sedang mengalami masa-masa suram, karena pemerintah lebih memprioritaskan sistem persekolahan formal (*schooling*) daripada madrasah. Oleh sebab itu, unit-unit madrasah di Tebuireng pun pada akhirnya diformalkan sesuai dengan sistem persekolahan nasional.

Khusus untuk MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng, selama kurang lebih setengah abad ini telah berhasil menjadi salah satu sekolah favorit di Kabupaten Jombang dengan status "Disamakan" berdasarkan SK Nomor: Wm.06.03/PP.03.2/1838/SKP/1997 dan "Terakreditasi A", berdasarkan SK Nomor: 300/BAP-SM/SK/XI/2014. Dalam perjalanan sejarahnya, MTs Tebuireng pernah meraih predikat MTs Teladan III se Jawa Timur serta menjadi

Juara II dalam Lomba prestasi MTs Swasta tingkat Kanwil Kemenag Propinsi Jawa Timur.

Ruh Tebuireng masih terasa kental di MTs Tebuireng karena pendalaman ilmu-ilmu keagamaan melalui kajian kitab salaf masih konsisten dijalani. Hal ini ditunjang dengan upaya peningkatan bakat siswa melalui bimbingan mata pelajaran dan ketrampilan. Sesuai dengan kurikulum KTSP, MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng merupakan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama yang konsis mengajarkan ilmu-ilmu keagamaan dengan perpaduan Kurikulum Pendidikan Nasional dan Kurikulum Agama *Takhasus* Pesantren. Para pengajar di MTs Tebuireng didukung oleh sejumlah guru senior Pesantren Tebuireng dan para pengajar dengan standart akademik Strata Satu (S-1) dan Strata Dua (S-2).

Untuk menunjang keberhasilan proses belajar mengajar, MTs Tebuireng menyediakan ruang belajar yang memadai, dilengkapi dengan Laboratorium IPA, Laboratorium Komputer, Perpustakaan, Ruang Kesenian, Ruang Ketrampilan Mengetik, Ruang OSIS, Ruang UKS, Kopma (Koperasi Madrasah), Lapangan Olah Raga, Gedung Serbaguna, Musholla, Kantin, dll.

Sedangkan kegiatan ekstra kurikuler di MTs Tebuireng meliputi kegiatan baca tulis al-Qur'an, pembinaan Kitab Salaf yang dilaksanakan sekaligus di madrasah dan di pesantren, praktek ubudiyah, pengembangan nahwu dan shorof (dengan standar

Kitab *Amtsilati*), ketrampilan mengetik komputer, olah raga dan kepramukaan, qasidah Al-Banjari dan Band, serta LDK (Latihan Dasar Kepemimpinan).

## B. PELAKSANAAN PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. Peneliti menyebar skala kepada semua siswa-siswi kelas VII MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan cara membagikan skala ke kelas kepada 80 anak. Proses penelitian dilakukan mulai jam 12.00 sampai 15.00 tanggal 9 Mei 2018.

## C. PEMAPARAN HASIL PENELITIAN

### 1. Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Uji validitas akan menguji masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini, dimana keseluruhan variabel penelitian memuat pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Adapun kriteria yang digunakan dalam menentukan valid tidaknya pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : tingkat kepercayaan = 95 persen ( $\alpha = 5$  persen), derajat kebebasan ( $df = n - 2 = 80 - 2 = 78$ ), didapat  $r$  tabel = 0,2199. Jika  $r$  hitung (untuk tiap butir dapat dilihat pada kolom *CorrectedItem - Total Correlation*) lebih besar dari  $r$  tabel dan nilai  $r$  positif, maka butir pernyataan dikatakan **valid** (Ghozali, 2018: 51). Berdasarkan

analisis yang telah dilakukan, maka hasil pengujian validitas dapat ditunjukkan sebagai berikut.

**Tabel 4.1**  
**Angket Validitas Prokrastinasi**

Variabel	Aspek	Indikator	Item Valid	Item Tidak Valid
Prokrastinasi	Perceived time (gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1, 4	-
		Gagal memprediksi waktu	2, 3, 5,6	
	Intention-action gap (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Tidak konsisten	7, 8, 10, 11	9
	Emotional distress (rasa tertekan saat menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	12, 14, 15, 16	13, 17
	Perceived ability (persepsi terhadap kemampuan)	Takut gagal	18,19,22, 23,	-
		Ragu-ragu	20, 21, 24, 25	
	TOTAL			22

Jadi, diperoleh bahwa pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai koefisien korelasi yang lebih besar dari  $r_{table} = 0,219$  (nilai  $r$  tabel untuk  $n=80$ ). Dari 25 soal *item* soal nomor 9, 13,

dan 17 tidak valid karena  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel.

Sedangkan 23 butir soal yang lain berstatus valid.

**Tabel 4.2**  
**Angket Validitas Self-Esteem**

Variabel	Aspek	Indikator	Item Valid	Item Tidak Valid
Self Esteem	Kekuatan (Power)	Pengakuan dari orang sekitar	1, 2, 3, 4,	
		Penghargaan dari orang sekitar	5, 6, 8	7
	Keberanian (Significance)	Kepedulian orang sekitar	9, 10, 11, 12	-
		Kasih sayang dari orang sekitar	13, 14	
	Kebajikan (Virtue)	Kepatuhan terhadap peraturan	15, 16, 17, 18, 19, 20	-
	Kemampuan (Competence)	Mampu meraih prestasi	21, 22, 23, 24	-
		Mampu beradaptasi	25, 26, 27, 28	
	TOTAL		27	1

Jadi, diperoleh bahwa pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai koefisien korelasi yang lebih besar dari  $r_{table} = 0,219$  (nilai  $r$  tabel untuk  $n=80$ ). Dari 28 soal *item* soal nomor 7 tidak valid karena  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel. Sedangkan 27 butir soal yang lain berstatus valid.

**Tabel 4. 3:**  
**Angket Validitas Self-Control**

Variabel	Aspek	Indikator	Item Valid	Item Tidak Valid
Self Control	Kontrol Perilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1, 2, 3, 4	5
		Kemampuan mengatur stimulus	6, 7, 8	
	Kontrol Kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	9, 10, 11, 12, ,	-
		Kemampuan menilai keadaan	13, 14, 15, 16,	
	Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	17, 18, 19, 20	-
		Kemampuan memilih tindakan	21, 22, 23, 24	
TOTAL			23	1

Jadi, diperoleh bahwa pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai koefisien korelasi yang lebih besar dari  $r_{table} = 0,219$  (nilai  $r$  tabel untuk  $n=80$ ). Dari 24 soal *item* soal nomor 5 tidak valid karena  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel. Sedangkan 23 butir soal yang lain berstatus valid.

#### **b. Realibilitas**

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan alat pengukuran konstruk atau variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke

waktu (Ghozali, 2018: 50). Uji reliabilitas adalah tingkat kestabilan suatu alat pengukur dalam mengukur suatu gejala atau kejadian. Semakin tinggi reliabilitas suatu alat pengukur, semakin stabil pula alat pengukur tersebut (Ghozali, 2018: 50), suatu konstruk dikatakan reliabel jika memberikan nilai *CronbachAlpha* > 0,600. Adapun hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel di bawah:

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>CronbachAlpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
Prokrastinasi	0,600	0,791	<b>Reliabel</b>
Self-Esteem	0,600	0,871	<b>Reliabel</b>
Self-Control	0,600	0,742	<b>Reliabel</b>

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua variabel mempunyai *CronbachAlpha* yang cukup besar yaitu di atas 0,60 sehingga dapat dikatakan semua konsep pengukur masing-masing variabel dari kuesioner adalah reliabel sehingga untuk selanjutnya item-item pada masing-masing konsep variabel tersebut layak digunakan sebagai alat ukur.

## **2. Analisis Deskriptif**

Analisis data dilakukan guna mendapatkan jawaban dari rumusan masalah, hipotesis, maupun tujuan dari penelitian ini.

Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 20.0 for windows. Hubungan antara variabel prokrastinasi, *self esteem*, dan *self control* dapat diketahui dengan melakukan perhitungan berdasarkan distribusi normal yang diperoleh dari perhitungan nilai mean dan standar deviasi masing-masing atas dasar perhitungan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 20.0 for windows. Hasil perhitungan dapat digunakan untuk pengkategorisasian menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil perhitungan data akan dipaparkan sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Deskripsi Data Prokrastinasi**

Total Responden	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Total Nilai	Rata-rata	Standar Deviasi
80	49	92	5359	66,98	7,99

Dari tabel analisis SPSS untuk variabel prokrastinasi tersebut diketahui bahwa total nilai keseluruhan dari 80 responden adalah 5359 poin, dengan nilai minimum 49 dan nilai maksimum sebesar 92. Dapat diketahui juga nilai rata-ratanya adalah 66,98 dengan standar deviasi sebesar 7,9.

**Tabel 4. 6**  
**Kategorisasi Prokrastinasi**

<i>Prokrastinasi</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Tinggi	18	22,50%
Sedang	53	66,25%
Rendah	9	11,25%
<b>Total</b>	80	100%

Jadi, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa untuk variabel prokrastinasi yang menduduki persentase kategori tinggi dengan persentase 22,50% dengan frekuensi 18 responden. Lebih lanjut persentase untuk kategori sedang sebesar 66,25% dengan frekuensi 53 responden. Dan rendah mencapai 11,25% atau sebanyak 9 responden.

**Tabel 4. 7**  
**Deskripsi Data Self Esteem**

Total Responden	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Total Nilai	Rata-rata	Standar Deviasi
80	51	107	6110	76,37	11,47

Untuk variabel *self esteem* diketahui pula bahwa nilai minimum untuk 80 responden adalah 51, dengan nilai maksimum sebesar 107, dengan total nilai 6110. Adapun rata-rata keseluruhan untuk 80 responden tersebut adalah 76,37 dengan standar deviasi sebesar 11,47.

**Tabel 4. 8**  
**Kategorisasi Self Esteem**

<i>Self-Esteem</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Tinggi	16	20%
Sedang	52	65%
Rendah	12	15%
<b>Total</b>	80	100%

Jadi, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa untuk variabel *selfesteem* yang menduduki persentase kategori tinggi dengan persentase 20% dengan frekuensi 16 responden. Lebih lanjut persentase untuk kategori sedang sebesar 65% dengan frekuensi 52 responden. Dan rendah mencapai 15% atau sebanyak 12 responden.

**Tabel 4. 9**  
**Deskripsi Data Self Control**

Total Responden	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Total Nilai	Rata-rata	Standar Deviasi
80	47	85	4961	62,01	7,63

Dari tabel di atas diketahui pula bahwa, nilai total untuk respons yang menjawab pada variabel *self control* adalah sebesar 4961, nilai ini lebih kecil ketimbang variabel yang lain karena jumlah item soal lebih sedikit dari pada variabel prokrastinasi, dan juga self-esteem. Nilai minimum, dan maksimum variabel ini secara berturut-turut yakni 47, dan 85. Secara jelas pula rata-rata untuk keseluruhan adalah mencapai 62,01 dengan standar deviasi sebesar 7,62.

**Tabel 4. 10**  
**Kategorisasi Self Control**

<i>Self-Control</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Tinggi	11	13,75%
Sedang	55	68,75%
Rendah	14	17,75%
<b>Total</b>	80	100%

Jadi, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa untuk variabel *selfcontrol* yang menduduki persentase kategori tinggi dengan persentase 13,75% dengan frekuensi 11 responden. Lebih lanjut persentase untuk kategori sedang sebesar 68,75% dengan frekuensi 55 responden. Dan rendah mencapai 17,75% atau sebanyak 14 responden.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah dengan membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk Z-Score dan diasumsikan normal. Jadi sebenarnya uji Kolmogorov-Smirnov adalah uji beda antara data yang diuji normalitasnya dengan data normal baku. Seperti pada uji beda biasa, jika signifikansi di bawah 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika signifikansi di atas 0,05 maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Penerapan pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah bahwa jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

**Tabel 4. 11**  
**Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6,58229171
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		,526
Asymp. Sig. (2-tailed)		,945

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikasinya adalah 0,945 lebih besar dari 0,05. Jadi pendistribusian data tersebut berstatus **Normal**.

**b. Uji Heteroskedastistas**

Uji Heteroskedastisitas adalah uji yang menilai apakah ada ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi linear. Uji ini merupakan salah satu dari uji asumsi klasik yang harus dilakukan pada regresi linear. Apabila asumsi heteroskedastisitas tidak terpenuhi, maka model regresi dinyatakan tidak valid sebagai alat peramalan. Dan model regresi yang baik adalah tidak terjadi Heteroskedastisitas. Dari data yang telah diolah ditemukan signifikansi sebagai berikut :

**Tabel 4. 12**  
**Hasil Uji Heteroskedastisitas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,435	3,933		,873	,385
	Self_Estem	-,045	,044	-,129	-1,015	,313
	Self_Control	,084	,066	,161	1,265	,210

a. Dependent Variable: RES2

Apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terjadi gejala Heteroskedastisitas. Dari output di atas, nilai sig untuk *self esteem* adalah 0,313 dan *self control* adalah 0,210 maka tampak bahwa kedua variabel tidak ada gejala heteroskedastisitas karena Sig. > 0,05. Jadi model regresi dalam penelitian ini dinyatakan **BAIK**.

### c. Uji Beda

Dalam penelitian ini digunakan Independent T-Test untuk mengetahui uji beda dari dua kelompok. Dalam hal ini kelompok peneliti bagi menjadi dua, yaitu kelompok laki-laki dengan kode 1 dengan total 56 orang, dan kelompok perempuan dengan kode 2 dengan total 24 orang. Selain itu untuk melakukan uji beda harus memenuhi beberapa syarat, yakni pendistribusian data harus normal, dan dari uji asumsi sebelumnya telah diketahui bahwa pendistribusian normal. Berikut hasil hitung uji beda dari sampel tersebut.

Dari hasil analisis SPSS diketahui bahwa hasil uji beda dari penelitian ini menunjukkan angka sebagai berikut :

**Tabel 4. 13**  
**Hasil Uji Beda**

Variabel	Sigma
Prokrastinasi	0,00
Self Esteem	0,00
Self Control	0,00

Keterangan :

- Sig < 0,05 maka ada perbedaan ( H0 ditolak )
- Sig > 0,05 maka ada perbedaan ( H0 diterima )

Maka dapat disimpulkan untuk variabel prokrastinasi ada perbedaan yang signifikan antara sampel laki-laki dan perempuan karena sig lebih kecil dari 0,05, ditunjukkan dengan angka  $0,00 < 0,05$ . Berikutnya untuk variabel *self esteem* ada perbedaan yang signifikan antara sampel laki-laki dan perempuan karena sig lebih kecil dari 0,05, ditunjukkan dengan angka  $0,00 < 0,05$ . Dan yang terakhir untuk variabel *selfcontrol* juga ada perbedaan yang signifikan antara sampel laki-laki dan perempuan karena sig lebih kecil dari 0,05, ditunjukkan dengan angka  $0,00 < 0,05$ .

#### d. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan Test for Linearity dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (Linearity) lebih besar dari 0,05. Selain itu, interpretasi data juga dapat dilihat dari F tabel dan F hitung. Bila F hitung lebih kecil dari F tabel maka hubungan dua variabel dikatakan linear.

Secara garis besar berikut hasil analisis spss yang telah peneliti jabarkan dalam bentuk tabel tersendiri :

**Tabel 4. 14**  
**Hasil Uji Linieritas**

<b>Hubungan Variabel</b>	<b>Sigma Hitung</b>	<b>Signifikasi</b>	<b>Keterangan</b>
Self-Esteem dengan Prokrastianasi	0,182	0,05	<b>Linear</b>
Self-Control dengan Prokrastianasi	0,576	0,05	<b>Linear</b>

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa setiap variabel dianggap memiliki hubungan yang **LINEAR**. Hal ini diketahui bahwa nilai hitung hubungan antara variabel *Self Esteem* dan Prokrastinasi menunjukkan angka 0,182 yang artinya lebih besar dari nilai ketentuan signifikansi yang sebesar 0,05. Lebih lanjut variabel *Self Control* juga menunjukkan hubungan yang linear, dengan sigma hitung 0,576 yang artinya lebih besar dari 0,05.

#### 4. Uji Hipotesis

##### a. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Perhitungan statistik dalam analisis regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS for Windows versi 20.0. Ringkasan hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS tersebut adalah sebagai berikut :

**Tabel 4. 15**  
**Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

Kode	Hipotesis	Perbanding Koefisien	Kesimpulan
H1	Self-Esteem Mempengaruhi Prokrastinasi	0,018 < 0,05	H1 <b>diterima</b> H0 ditolak
H2	Self-Control Mempengaruhi Prokrastinasi	0,000 < 0,05	H2 <b>diterima</b> H0 ditolak
H3	Self-Esteem dan Self-Control Mempengaruhi Prokrastinasi	0,000 < 0,05	H3 <b>diterima</b> H0 ditolak

**Keterangan :**

Koefisien < 0,05 = Hipotesis diterima.

Koefisien > 0,05 = Hipotesis ditolak.

Jadi, dari analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini secara berturut-turut dapat disimpulkan bahwa:

1. *Self esteem* mempengaruhi prokrastinasi secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien hitung lebih kecil dari pada tabel yang menunjukkan angka 0,018 lebih kecil dari 0,05.
2. Untuk hipotesis kedua juga diterima, yakni *Self-Control* secara signifikan memengaruhi prokrastinasi, hal ini ditunjukkan dengan koefisien hitung bernilai 0,000 yang artinya nilai ini lebih kecil dari koefisien tabel yang bernilai 0,05
3. Dan yang terakhir, secara dilakukan analisis perhitungan menggunakan SPSS, maka dapat diketahui bahwa secara

bersamaan *Self Esteem* dan *Self Control* memengaruhi secara signifikan variabel prokrastinasi, hal ini ditunjukkan dengan angka koefisien hitung bernilai 0,000 atau lebih kecil dari koefisien tabel yang bernilai 0,05

#### b. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen (Y), sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Penelitian ini menggunakan *R Square* untuk mengevaluasi model regresi terbaik.

**Tabel 4. 16**  
**Uji R Square**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,568 <sup>a</sup>	,323	,305	6,66723

a. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *R Square* sebesar 0,323 atau 32,3%, artinya variabel Prokrastinasi Akademik (Y) pada subyek yang mana sebesar 32,3% dipengaruhi oleh variabel *Self Esteem* dan *Self Control*. Sedangkan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi atau yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## c. Uji F

**Tabel 4. 17**  
**Hasil Uji F**

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1632,189	2	816,094	18,359	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3422,799	77	44,452		
	Total	5054,987	79			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

Dari tabel tersebut diketahui bahwa F hitung adalah 18,359.

Tapi sebelumnya harus menentukan Degree of Freedom (df) yakni:

$$df(n1) = k-1 = 3 - 1 = 2$$

$$df(n2) = n-k = 80-3 = 77$$

Dalam hal ini peneliti menggunakan signifikansi 0,05 atau 5%. Jadi diketahui bahwa F tabel adalah 3,12. Dari sini diketahui bahwa nilai F hitung lebih besar dari f tabel yakni 18,359 lebih besar dari 3,12. Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara bersama-sama *selfesteem* dan *selfcontrol* mempengaruhi prokrastinasi.

#### d. Uji T

**Tabel 4. 18**  
**Hasil Uji T**

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,671	6,594		16,176	,000
	Self_Estem	-,179	,074	-,256	-2,415	,018
	Self_Control	-,420	,111	-,401	-3,776	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai t hitung adalah 16,176. Untuk responden berjumlah 80 orang dan variabel berjumlah 3 maka diketahui nilai t tabel adalah 1,644 . Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% yang artinya bahwa apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka disimpulkan ada pengaruh antara variabel bebas dan terikat.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel *selfesteem* dan *self control* yang secara bersama-sama mempengaruhi variabel prokrastinasi.

## D. PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Prokrastinasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Hal ini

ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,018 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan.. Jika merujuk pada hipotesis yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan prokrastinasi. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Sebaliknya jika individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki prokrastinasi yang tinggi.

*Self-esteem* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi (Beswick, 1988: 4). Menurut Branden (dalam Marvel, 2013: 4), *self-esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam *low self-esteem*. Apabila penilainnya tinggi seperti rasa kompetensi tinggi dan merasa diterima orang lain, maka orang tersebut memiliki *high self-esteem*

Berdasarkan teori TMT, maka secara teoritis ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self-esteem* yang dapat dijelaskan oleh salah satu kategori TMT yaitu *expectancy*. Seseorang yang melakukan penilaian secara negatif terhadap tugas-tugas yang telah dilakukannya, akan menurunkan *self-esteem*. Kemudian, *self-esteem* yang rendah memengaruhi kepercayaan diri dan harapannya terhadap tugas berikutnya. Akhirnya, tugas tersebut akan direspon secara negatif yaitu dengan cara prokrastinasi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bahwa tidak ada hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2012) pada 518 mahasiswa di salah satu universitas di Surabaya, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik. Pada hakekatnya *self-esteem* pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, namun ada pula individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah juga Hasil penelitian Rizal (2012) di Surabaya, juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik.

Hal ini didukung dari Akinsola, Tela, & dan Tela (dalam Rensi, 2016: 6) juga mengutarakan bahwa bisa saja seorang individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan bisa melakukan prorastinasi yang jika lingkungan sekitar menjadi ancaman bagi dirinya untuk bisa bersaing mendapatkan hasil belajar yang baik. Akinsola, Tela, & dan Tela (dalam Rensi, 2016: 6) menemukan bahwa seorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi.

Siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang selain mendapatkan tugas-tugas dari sekolah juga terbebani dengan padatnya kegiatan di pondok pesantren. Maka dari itu, dengan

banyaknya tugas dan kegiatan-kegiatan yang mereka jalani, memungkinkan terjadinya prokrastinasi semakin banyaknya kegiatan yang mereka jalani. Selain memerlukan hard skill berupa penyelesaian tugas-tugas yang ada pada sekolah dan pondok.

Setidaknya para pelaku prokrastinasi, mengetahui bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang kurang tepat, bahkan mengganggu sehingga perlu untuk diatasi, Solomon & Rothblum (dalam Catriyo, 2014: 3). Maka disarankan siswa juga mempunyai soft skill yang baik agar mampu memenuhi tuntutan akademik. Soft skill yang perlu ditingkatkan yaitu *self esteem* yang tinggi atau harga diri yakni evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif. Agar mereka selalu berusaha dan mengusahakan yang terbaik untuk dirinya.

## **2. Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi**

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Hal ini ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Millgram (Ghufron, 2014) bahwa trait kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain:

rendahnya kontrol diri. Artinya, prokrastinasi akan muncul apabila siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik (Novita Bintaraningtyas, 2015: 7-9).

Menurut Ghufron dan Risnawita (dalam Novita, 2015: 4), faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Setiap individu mempunyai kondisi psikologis yang berbeda – beda. Kondisi psikologis tersebut meliputi *self efikasi*, *self-esteem*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*. Faktor eksternalnya yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Menurut Martin dan Peer (dalam Novita, 2015: 5) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu yang digunakan dalam rangka mengatur lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan konsekuensi dari perilakunya sendiri. Individu yang memiliki kontrol diri akan mengelola perasaan impulsif dan juga emosi negatif, berpikir jernih dan tetap fokus dibawah tekanan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Novita Bintaraningtyas (2015: 7), diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,755$  dengan  $\text{sig} = 0,000$  ;  $p < 0,01$ . Hal ini berarti variabel kontrol diri dapat dijadikan prediktor untuk mengukur prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi

kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Dari hasil penelitian diatas diketahui bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Millgram (Ghufron, 2014: 4) bahwa trait kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri. Artinya, prokrastinasi akan muncul apabila siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan seorang siswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku, lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke Mall, nongkrong tanpa batas waktu, bahkan siswa cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya dia kerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Secara umum orang yang mempunyai *self-control* yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, menurut Ghufron (dalam Prisilla, 2014: 25). Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self-control* yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Dan sebaliknya juga pelajar yang memiliki *self control* yang rendah maka ia tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga lebih banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Prisilia Tuparia, 2014: 24).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Green (1982), yang menyatakan bahwa keadaan yang merugikan pelajar dalam belajar, dikarenakan hanya sedikit pelajar yang menggunakan kontrol diri sebagai strategi mengelola lingkungan belajar dan mengurangi secara langsung prokrastinasi akademiknya. Secara demikian, pelajar yang memiliki *self-control* dan disiplin diri yang tinggi efektif dalam meningkatkan ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, belajar mandiri di rumah, kehadiran di sekolah dan mengurangi kelambanan, serta menunda-nunda tugas maupun pekerjaan. Demikian pula, hasil penelitian oleh Muhid (2009), yang

menyatakan bahwa kontrol diri mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Aini dan Mahardayani (2011: 8) mengemukakan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi maupun segera menyelesaikan skripsi tersebut seger selesai dan terhindar dari perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Jadi, prokrastinasi akademik berkorelasi dengan self control seseorang.

### 3. Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Control* terhadap Prokrastinasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self esteem* dan *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain *self esteem* dan *self control* secara bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,3%. Berdasarkan data yang ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis menunjuk pada penelitian yang dilakukan oleh Burka dan Yuen (dalam Marvel, 2013: 7) meneliti dan menemukan *low self-esteem* juga turut memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Ghufron (dalam Prisilla, 2014: 2-25) meneliti bahwa salah satu faktor yang berperan dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah *self-control*.

*Self esteem* dan *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron dan Risnawita (dalam Novita, 2015: 4), faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Setiap individu mempunyai kondisi psikologis yang berbeda – beda. Kondisi psikologis tersebut meliputi *self efikasi*, *self-esteem*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*. Faktor eksternalnya yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Dari faktor-faktor tersebut *self esteem* dan *self control* berperan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik .

Kreitner dan Kinicki (2005) mendefinisikan *self-esteem* dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self-esteem* yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika pelajar yang memiliki *self-esteem* yang rendah maka ia tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Brown, Dutton & Cook, 2001).

Dari penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh Ghufron (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik

dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. *Self control* dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai seorang pelajar maka *self-control* yang tinggi akan mampu mengarahkan siswa untuk bertindak dengan positif, dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Penelitian ini membuktikan bahwa *self esteem* yang tinggi dan *self control* yang tinggi diperlukan untuk meminimalis terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan siswa sehingga dapat melaksanakan proses belajar yang maksimal disebabkan penundaan tugas-tugas yang diberikan guru.

Siswa cenderung menunda – nunda apa yang bias dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan sehingga waktu yang dimiliki tidak dikelola dengan baik.

Setiap sekolah menginginkan siswa – siswanya untuk mematuhi peraturan sekolah, rajin belajar, dan mengerjakan tugas – tugas yang diberikan serta memiliki prestasi yang baik sehingga dapat menjunjung tinggi almamater sekolah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Hal ini ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,018 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan.
2. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Hal ini ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan.
3. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Hal ini ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. *Self esteem* dan *self control* secara bersama mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,3%.

## B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil diperoleh oleh peneliti, antara lain:

1. Bagi pihak responden dan siswa pada umumnya

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa siswa kelas VII di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang memiliki prokrastiasi tinggi, self esteem yang rendah dan self control yang rendah. Untuk siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi supaya bisa diturunkan bahkan dihilangkan. Sedangkan untuk siswa yang memiliki self esteem dan selfcontrol rendah supaya bisa ditingkatkan, dan apabila siswa yang sudah memiliki self esteem dan self control tinggi supaya bisa dipertahankan. Caranya dengan melakukan evaluasi positif seperti mengingat usaha-usaha yang sudah berhasil dilakukan sebelumnya. Selain itu, apabila ada masukan dan kritikan yang diberikan dari orang lain, sebaiknya dianggap sebagai salah satu bentuk perhatian agar subjek menjadi individu yang lebih baik dalam kinerjanya. Harapannya, subjek dapat merasa mampu untuk menyelesaikan tuntutan tugas meskipun banyak dan manajemen waktu pengerjaan menjadi lebih baik dan tepat.

2. Bagi guru wali kelas

Guru wali kelas MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang, dalam hal ini lebih mengawasi siswa mengenai pengerjaan tugas dan memberikan motivasi siswa agar tidak melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang diberikan guru, karena akan berdampak negatif pada diri siswa tersebut.

3. Bagi guru BK

Bagi guru BK di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang setidaknya lebih mengawasi dan memperhatikan siswanya. Lebih baiknya jika memberikan kelas khusus kepada siswa untuk memberikan sosialisasi mengenai dampak buruk dari prokrastinasi akademik siswa. Di mana dalam hal ini guru BK dan Guru wali kelas masing-masing kelas diharapkan dapat bekerjasama dalam hal ini.

4. Bagi kepala sekolah

Dalam hal ini kepala sekolah dapat berfungsi sebagai pengambil kebijakan, yang mana bila diadakan sosialisasi terhadap prokrastinasi akademik siswa di sekolah bisa disetujui serta didukung. Tidak lupa kepala sekolah memberikan arahan atau nasehat kepada siswa supaya tidak menjadikan prokrastinasi sebagai budaya yang biasa di sekolah.

5. Bagi orang tua

Bagi orang tua supaya mengajarkan anak agar tidak sering menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya bisa dikerjakan lebih awal. Kemudian menunjukkan cara agar tidak sering dalam menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan tanpa mengulur-ngulur

waktu. Selalu mengingatkan bahwa waktu itu sangat berharga dan sayang sekali jika disia-siakan begitu saja.

6. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik siswa pada kalangan SMP sederajat, maka disarankan untuk memakai variabel yang beda, misalnya *self-conciussness*.



## REFERENSI

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4) : 363-370.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asiyah, S.T. (2016). “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Penyusunan Skripsi pada Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang”. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Averill, J.R. 1973. *Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, No. 80. p. 286-303.
- Azwar, Sarifuddin. (2007). *Penyesuaian Sekala Psikologi: Pustaka Belajar*.
- Beswick, G. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist* 23(2).
- Burka, J.B & Yuen, L.M. (2008). *PROCRASTINATION : Why You Do It, What to Do About It No*. United States of America : Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co. Desember 2006, 37-48.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McGown, W. G (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. BK Gunung Mulia.
- Gunawita, V.A.R, nanik, & lasmono. H.K. (2008). *Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian skripsi*. Surabaya: Anima. Indonesia Psychological Journal Universitas Surabaya.
- Hurlock, E. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kreitner, R, & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi*. Edisi ke-5. Jakarta: Salemba Empat
- Aini, A. N. & Mahardayani, I. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 1-7.
- Martin, P. (1999). *Behaviour Modification: what it is and how to do it*. New Jersey. Prentice Hall
- Pondok Pesantren Tebuireng. (2013). *Buku Pedoman Santri Baru*. Jombang: Pondok Pesantren Tebuireng Jombang.
- Pradaniwati, Tustin. (2016). *Self-Control dan Self Efficacy sebagai Prediktor Prokrastinasi Skripsi*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Rizal, Y. 2012. Hubungan antara prokrastinasi akademik dan self esteem. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi- Universitas Surabaya
- Rumiani. (2006). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan*
- Saleem, M & Rafique, R. (2012). *Procrastination and Self Esteem Among University Student*. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2), 50-53.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jilid 2 (Edisi Ke-5). Jakarta: Erlangga.

- Schouwenburg, H. C, Lay, C. H, Pychyl, A.T, & Ferarri J. R. (2004). *Counseling*
- Schwarzer, R. & Scholz, U. (2005). Psychometric Scales [on-line]. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017 dari <http://www.ralfschwarzer.de/>
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1994). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling psychology*, 31, 504-510
- Stell, P. (2007). *The Nurture Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*. Vol. 133, No. 1, 65-94
- Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2,
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.  
*The Procrastinator in Academic Settings*. Washington DC: APA.
- Tuckman, B.W. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Paper presented at meeting of American Educational Research Association at April 1990*. Boston.
- Yuniar, M., Zainal, A.,& Tri , P.A. (2005). *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. *Jurnal PsikologiUndip*. Vol. 2, No.1, Juni 2005, 10-17
- Zubaidi. (2007). *Pendidikan Berbasis Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

## **SELF ESTEEM DAN SELF CONTROL SEBAGAI PEMICU MUNCULNYA PROKRASTINASI AKADEMIK**

May Vista Andriyatiningrum  
Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

[mayvista44@gmail.com](mailto:mayvista44@gmail.com) 085933001067

**Abstrak.** Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan. Rendahnya *self esteem* dan *self control* akan meningkatkan prokrastinasi akademik siswa, tak terkecuali dengan siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII yang berjumlah 80 anak. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel  $n=80$  anak. Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic Producing And Service Solution*) 20 for windows. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala *self esteem* dari coopersmith, skala *self control* dari Averill dan skala prokrastinasi akademik dari Ferrari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan.

**Kata kunci:** *Self esteem*, *self control*, dan Prokrastinasi Akademik

## Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu penghambat kualitas SDM saat ini, karena prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya (Gunawinata dkk., 2008: 257).

Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk, 1995: 77) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Schouwenburg dkk (2004: 12) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di sekolah MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang banyak siswa yang menunda-nunda tugas yang diberikan pada guru, terutama tugas yang diberikan guru saat berhalangan hadir, siswa hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya, sekalipun ada hanya sekitar satu sampai dua siswa yang mengerjakan secara langsung. Siswa sering tidak masuk kelas di saat jam mata pelajaran, siswa sering keluar kelas dan tidak kembali ke kelas di saat jam pelajaran berlangsung.

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

Menurut Copersmith (dalam Rensi, 2016: 4) *Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self-esteem* adalah "*personal judgment*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang di ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Kreitner dan Kinicki (dalam Rensi, 2016: 4) mendefinisikan *self-esteem* dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self-esteem* yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika pelajar yang memiliki *self-esteem* yang rendah maka siswa tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar.

Menurut Ghufron (2003: 56) *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai. Tangney, Baumeister dan Bonne (dalam Catriyona, 2014: 2-9) mengatakan bahwa kemampuan *self-control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Pelajar yang memiliki *self-control* yang baik akan lebih lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. *Self-control* sangat memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang, menurut Tangney, Baumeister & Boone(dalam Catriyona, 2014: 2-9). *Self-control* merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan persoalan-persoalan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik; pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik; dan pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang.

Berdasarkan telaah teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil tiga hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self*

*esteem* terhadap prokrastinasi akademik; terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik; dan terdapat pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik.

### Metode

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self Esteem* (X1) dan *Self Control* (X2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (Y). Subyek penelitian berjumlah 80 siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. yang terdiri dari Metode pengumpulan data menggunakan 3 skala, dengan rincian satu skala prokrastinasi, satu skala *self esteem*, dan satu skala *self control*.

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Ferrari (1995). Item dalam variabel prokrastinasi akademik berjumlah 25. Masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Item-item yang terdapat pada skala ini mempresentasikan personal aspek-aspek prokrastinasi akademik yang meliputi aspek gagal menepati deadline, kesenjangan antara rencana dan kinerja, rasa tertekan saat menunda tugas, dan persepsi terhadap kemampuan.

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Coopersmith (1967). Item dalam variabel *self esteem* berjumlah 28. masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi tingkat *self esteem*. Item-item yang terdapat pada skala ini mempresentasikan personal aspek-aspek *self esteem* yang meliputi aspek kekuatan, keberanian, kebajikan dan kemampuan.

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan pengembangan dari teori Averill (1973). Item dalam variabel *self control* berjumlah 24. masing-masing item menggunakan rentang skala likert 1 sampai 4. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi tingkat *self control*. Item-item yang terdapat

pada skala ini mempresentasikan personal aspek-aspek *self control* yang meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

## Hasil

### Uji Asumsi

Tabel 1.1 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0E-7
	Std. Deviation	6,58229171
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		,526
Asymp. Sig. (2-tailed)		,945

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikasinya adalah 0,945 lebih besar dari 0,05. Jadi pendistribusian data tersebut berstatus **Normal**.

Tabel 1.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,435	3,933		,873	,385
	Self_Estem	-,045	,044	-,129	-1,015	,313
	Self_Control	,084	,066	,161	1,265	,210

a. Dependent Variable: RES2

Apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terjadi gejala Heteroskedastisitas. Dari output di atas, nilai sig untuk *self esteem* adalah 0,313 dan *self control* adalah 0,210 maka tampak bahwa kedua variabel tidak ada gejala

heteroskedastisitas karena Sig. > 0,05. Jadi model regresi dalam penelitian ini dinyatakan **BAIK**.

**Tabel 1.3 Hasil Uji Linieritas**

Hubungan Variabel	Sigma Hitung	Signifikasi	Keterangan
Self-Esteem dengan Prokrastianasi	0,182	0,05	<b>Linear</b>
Self-Control dengan Prokrastianasi	0,576	0,05	<b>Linear</b>

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa setiap variabel dianggap memiliki hubungan yang **LINEAR**. Hal ini diketahui bahwa nilai hitung hubungan antara variabel *Self Esteem* dan Prokrastinasi menunjukkan angka 0,182 yang artinya lebih besar dari nilai ketentuan signifikansi yang sebesar 0,05. Lebih lanjut variabel *Self Control* juga menunjukkan hubungan yang linear, dengan sigma hitung 0,576 yang artinya lebih besar dari 0,05.

### Uji Hipotesis

**Tabel 1.4 Hasil R Square**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,568 <sup>a</sup>	,323	,305	6,66723

a. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *R Square* sebesar 0,323 atau 32,3%, artinya variabel Prokrastinasi Akademik (Y) pada subyek yang mana sebesar 32,3% dipengaruhi oleh variabel *Self Esteem* dan *Self Control*. Sedangkan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi atau yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 1.5 Hasil Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1632,189	2	816,094	18,359	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3422,799	77	44,452		
	Total	5054,987	79			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

Dari tabel tersebut diketahui bahwa F hitung adalah 18,359. Tapi sebelumnya harus menentukan Degree of Freedom (df) yakni:

$$df(n1) = k-1 = 3 - 1 = 2$$

$$df(n2)=n-k = 80-3 = 77$$

Dalam hal ini peneliti menggunakan signifikansi 0,05 atau 5%. Jadi diketahui bahwa F tabel adalah 3,12. Dari sini diketahui bahwa nilai F hitung lebih besar dari f tabel yakni 18,359 lebih besar dari 3,12. Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara bersama-sama *selfesteem* dan *selfcontrol* mempengaruhi prokrastinasi.

Tabel 1.6 Hasil Uji T

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,671	6,594		16,176	,000
	Self_Estem	-,179	,074	-,256	-2,415	,018
	Self_Control	-,420	,111	-,401	-3,776	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai t hitung adalah 16,176. Untuk responden berjumlah 80 orang dan variabel berjumlah 3 maka diketahui nilai t tabel adalah 1,644 . Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikansi sebesar

0,05 atau 5% yang artinya bahwa apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka disimpulkan ada pengaruh antara variabel bebas dan terikat.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel *selfesteem* dan *self control* yang secara bersama-sama mempengaruhi variabel prokrastinasi.

### Diskusi

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self esteem* dan *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain *self esteem* dan *self control* secara bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,3%. Berdasarkan data yang ditunjukkan dengan sig. *F* bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis menunjuk pada penelitian yang dilakukan oleh Burka dan Yuen (dalam Marvel, 2013: 7) meneliti dan menemukan *low self-esteem* juga turut memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Ghufron (dalam Prisilla, 2014: 2-25) meneliti bahwa salah satu faktor yang berperan dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah *self-control*.

*Self esteem* dan *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron dan Risnawita (dalam Novita, 2015: 4), faktor - faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Setiap individu mempunyai kondisi psikologis yang berbeda - beda. Kondisi psikologis tersebut meliputi *self efikasi*, *self-esteem*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*. Faktor eksternalnya yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Dari faktor-faktor tersebut *self esteem* dan *self control* berperan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik .

Dari penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh Ghufron (2003), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri seseorang. *Self control* dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai

seorang pelajar maka *self-control* yang tinggi akan mampu mengarahkan siswa untuk bertindak dengan positif, dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Penelitian ini membuktikan bahwa *self esteem* yang tinggi dan *self control* yang tinggi diperlukan untuk meminimalisis terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan siswa sehingga dapat melaksanakan proses belajar yang maksimal disebabkan penundaan tugas-tugas yang diberikan guru.

### Simpulan

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh *self esteem* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang. Hal ini ditunjukkan dengan sig. F bernilai 0,00 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain pengaruh yang dihasilkan adalah signifikan. *Self esteem* dan *self control* secara bersama mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,3%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa siswa kelas VII di MTs. Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang memiliki prokrastiasi tinggi, self estem yang rendah dan self control yang rendah. Untuk siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi supaya bisa diturunkan bahkan dihilangkan. Sedangkan untuk siswa yang memiliki self esteem dan selfcontrol rendah supaya bisa ditingkatkan, dan apabila siswa yang sudah memiliki self esteem dan self control tinggi supaya bisa dipertahankan. Caranya dengan melakukan evaluasi positif seperti mengingat usaha-usaha yang sudah berhasil dilakukan sebelumnya. Selain itu, apabila ada masukan dan kritikan yang diberikan dari orang lain, sebaiknya dianggap sebagai salah satu bentuk perhatian agar subjek menjadi individu yang lebih baik dalam kinerjanya. Harapannya, subjek dapat merasa mampu untuk menyelesaikan tuntutan tugas meskipun banyak dan manajemen waktu pengerjaan menjadi lebih baik dan tepat.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik siswa pada kalangan SMP sederajat, maka disarankan untuk memakai variabel yang beda, misalnya *self-conciusness*.

### Daftar Pustaka

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procratination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4) : 363-370.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Averill, J.R. 1973. *Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303.
- Azwar, Sarifuddin. (2007). *Penyesuaian Sekala Psikologi: Pustaka Belajar*.
- Beswick, G. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Ausralian Psychologist* 23(2).
- Burka, J.B & Yuen, L.M. (2008). *PROCRASTINATION : Why You Do It, What to Do About It No*. United Stated of America : Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co. Desember 2006, 37-48.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McGown, W. G (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruz Media.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. BK Gunung Mulia.

Hurlock, E. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Kreitner, R, & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi*. Edisi ke-5. Jakarta: Salemba Empat

Aini, A. N. & Mahardayani, I. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 1-7.

Pradaniwati, Tustin. (2016). Self-Control dan Self Efficacy sebagai Prediktor Prokrastinasi Skripsi. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

Rizal, Y. 2012. Hubungan antara prokrastinasi akademik dan self esteem. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi- Universitas Surabaya

Saleem, M & Rafique, R. (2012). *Procrastination and Self Esteem Among University Student*. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2), 50-53.

Santrock, J.W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jilid 2 (Edisi Ke-5). Jakarta: Erlangga.

Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1994). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling psychology*, 31, 504-510

Stell, P. (2007). *The Nurture Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*. Vol. 133, No. 1, 65-9

## Lampiran 2 Skala Psikologi

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin : L / P

### Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (v) pada salah satu pernyataan seperti di bawah ini :

**(SS)** : Bila pernyataan **sangat sesuai** dengan apa yang kamu alami

**(S)** : Bila pernyataan **sesuai** dengan apa yang kamu alami

**(TS)** : Bila pernyataan **tidak sesuai** dengan apa yang kamu alami

**(STS)** : Bila pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan apa yang kamu alami

**Jangan sampai ada nomor yang terlewat.**

### Skala Prokrastinasi

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Kegiatan pondok yang padat membuat tugas sekolah saya terbengkalai				
2.	Saya sering mengulur waktu untuk mengerjakan tugas sekolah				
3.	Saya sering mendapat teguran dari guru karena terlambat mengumpulkan tugas				
4.	Saya memilih mengutamakan mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab saya				
5.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sekolah				
6.	Tugas dari guru, segera saya kerjakan agar cepat selesai				
7.	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk belajar				
8.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktunya				

	dikumpul				
9.	Saya bisa menyelesaikan tugas menjelang waktu pengumpulan				
10.	Meski guru belum datang ke kelas, saya belajar terlebih dahulu				
11.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap, sesuai target agar hasilnya maksimal				
12.	Saya takut guru marah jika saya tidak mengumpulkan tugas				
13.	Saya merasa cemas bila belum mengerjakan tugas yang diberikan guru				
14.	Saya merasa malu untuk tanya ke teman tentang tugas yang saya belum bisa				
15.	Mendapatkan teguran dari guru karena tidak mengumpulkan tugas, adalah hal yang biasa bagi saya				
16.	Tugas saya kerjakan setelah mendapatkan teguran dari guru				
17.	Terlambat mengumpulkan tugas adalah hal yang biasa bagi saya				
18.	Pada saat pelajaran, saya merasa sulit berkonsentrasi saat mendengarkan penjelasan guru				
19.	Sebelum menguasai materi saya enggan untuk berdiskusi dengan teman				
20.	Saya ragu dalam mengerjakan tugas dari guru, sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas				
21.	Saya merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sehingga tidak saya kerjakan				
22.	Dalam mengerjakan tugas, saya merasa kurang mampu dalam mengerjakannya				
23.	Kesalahan dalam mengerjakan tugas adalah hal yang biasa bagi saya, karena itu saya harus tetap semangat				
24.	Di waktu senggang saya mulai menyicil tugas agar cepat selesai				
25.	Saya terlebih dahulu berdiskusi dengan guru agar tugas yang saya kerjakan terarah				

### Skala Self-Esteem

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman menghargai saya saat berpendapat				

2.	Guru-guru banyak memberikan nasihat kepada saya				
3.	Saya tidak dihiraukan ketika bertanya pada guru				
4.	Tidak ada yang memperingatkan saya ketika saya tidak mengikuti pelajaran				
5.	Saya mendapat penghargaan / pujian dari guru ketika mengerjakan tugas				
6.	Ide saya selalu diutamakan ketika diskusi kelompok				
7.	Tidak ada yang membangunkan saya ketika saya tidur saat pelajaran				
8.	Saya Tidak mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan pendapat				
9.	Ketika saya sakit, banyak teman yang perhatian ke saya				
10.	Saya lupa membawa uang jajan, teman-teman bersedia meminjami uang / mentraktir saya				
11.	Teman-teman saya cuek ketika saya belum mengerjakan tugas				
12.	Teman-teman tidak peduli saat saya bersedih				
13.	Saya mendapat pembelaan dari teman ketika ada teman lain yang berusaha menyakiti				
14.	Saya tidak dihiraukan ketika menyapa guru di sekolah				
15.	Saya termasuk orang yang disiplin saat mengikuti jam masuk dan pulang sekolah				
16.	Saya memakai kaos kaki saat sekolah				
17.	Saat jam masuk sekolah saya telat				
18.	Saya berkelahi dengan teman di sekolah				
19.	Saya nyaman berada di lingkungan sekolah ini				
20.	Saya bosan berada di sekolah				
21.	Saat diberi pertanyaan guru saya menjawab dengan benar				
22.	Saat kenaikan kelas saya mendapatkan peringkat				
23.	Saya suka mencontek teman ketika ujian				
24.	Saat kenaikan kelas prestasi belajar saya di bawah rata-rata				
25.	Saya mudah menyesuaikan diri di kelas dengan teman-teman baru				
26.	Saya mempunyai banyak teman				
27.	Sulit bagi saya beradaptasi di lingkungan baru				
28.	Saya kurang terkenal di sekolah karena saya pendiam				

### Skala Self-Control

NO.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya tahu kapan saya harus berbicara atau diam dalam suatu situasi				
2.	Saya akan bersenang-senang setelah pekerjaan saya selesai				
3.	Saya akan melampiaskan kemarahan saya kepada orang lain				
4.	Saya bingung ketika di kelas ramai				
5.	Saya tidak mudah terganggu oleh ajakan teman untuk bermain saat mengerjakan tugas				
6.	Saya tetap tenang mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulan sudah dekat				
7.	Apabila saya tidak menyukai suatu hal saya langsung memperlihatkannya				
8.	Jika ada teman saya yang tidak mengerjakan tugas, saya ikut tidak mengerjakan				
9.	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah, saya mampu untuk tetap tenang				
10.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan tugas				
11.	Saya panik apabila hendak berbicara di depan orang banyak				
12.	Saya takut teman saya marah apabila saya tidak ikut kumpul bersama				
13.	Saya harus mandi pagi supaya saya tidak telat sekolah				
14.	Saya memperhatikan guru saat menerangkan mata pelajaran				
15.	Saya tidak tahu harus bagaimana jika nilai saya menurun				
16.	Saya tidur saat guru menerangkan dengan membosankan				
17.	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
18.	Saya bisa menempatkan diri saya sesuai situasi				
19.	Saya mudah menyerah jika menemui hambatan				
20.	Saya sulit menolak tawaran orang lain				
21.	Saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu meskipun ada ajakan dari teman				
22.	Saya akan mematuhi peraturan yang berlaku di sekitar saya				
23.	Saya akan melanggar peraturan yang tidak sesuai dengan apa yang saya sukai				
24.	Saya kecewa dengan pilihan saya				

### Lampiran 3 Uji SPSS

#### Angket Validitas CRV

Nomer Item	Dosen 1	Dosen 2	Dosen 3	N	ne	CVR	Keterangan
1	3	3	2	3	2	1	Item Valid
2	3	3	2	3	2	1	Item Valid
3	3	3	2	3	2	1	Item Valid
4	3	3	3	3	3	1	Item Valid
5	3	3	3	3	3	1	Item Valid
6	3	3	3	3	3	1	Item Valid
7	3	3	3	3	3	1	Item Valid
8	3	2	3	3	3	1	Item Valid
9	3	3	3	3	3	1	Item Valid
10	3	3	3	3	3	1	Item Valid
11	2	3	3	3	3	1	Item Valid
12	3	3	3	3	3	1	Item Valid
13	3	3	3	3	3	1	Item Valid
14	3	2	3	3	3	1	Item Valid
15	3	3	3	3	3	1	Item Valid
16	3	3	2	3	2	1	Item Valid
17	3	3	2	3	1	1	Item Valid
18	2	3	3	3	3	1	Item Valid

19	3	3	3	3	3	1	Item Valid
20	3	2	3	3	3	1	Item Valid
21	3	3	3	3	3	1	Item Valid
22	2	2	2	3	3	1	Item Valid
23	3	3	2	3	2	1	Item Valid
24	3	3	3	3	2	1	Item Valid
25	3	3	3	3	3	1	Item Valid

Nomer Item	Dosen 1	Dosen 2	Dosen 3	N	ne	CVR	Keterangan
1	3	3	3	3	3	1	Item Valid
2	2	3	2	3	3	1	Item Valid
3	3	2	2	3	3	1	Item Valid
4	3	2	3	3	3	1	Item Valid
5	3	3	3	3	3	1	Item Valid
6	3	3	3	3	3	1	Item Valid
7	3	3	3	3	3	1	Item Valid
8	3	3	3	3	3	1	Item Valid
9	3	3	3	3	3	1	Item Valid
10	3	3	3	3	3	1	Item Valid
11	3	3	3	3	3	1	Item Valid

12	3	3	3	3	3	1	Item Valid
13	2	3	3	3	3	1	Item Valid
14	2	3	3	3	3	1	Item Valid
15	3	3	3	3	3	1	Item Valid
16	3	3	3	3	3	1	Item Valid
17	3	3	3	3	3	1	Item Valid
18	3	3	3	3	3	1	Item Valid
19	3	3	3	3	3	1	Item Valid
20	3	3	3	3	3	1	Item Valid
21	3	3	3	3	3	1	Item Valid
22	3	3	3	3	3	1	Item Valid
23	3	3	3	3	3	1	Item Valid
24	3	3	3	3	3	1	Item Valid
25	3	3	3	3	3	1	Item Valid
26	3	3	3	3	3	1	Item Valid
27	3	3	3	3	3	1	Item Valid
28	3	3	3	3	3	1	Item Valid

Nomer Item	Dosen 1	Dosen 2	Dosen 3	N	ne	CVR	Keterangan
1	3	3	3	3	3	1	Item Valid

2	3	3	3	3	3	1	Item Valid
3	3	3	3	3	3	1	Item Valid
4	3	3	3	3	3	1	Item Valid
5	3	3	3	3	3	1	Item Valid
6	3	3	3	3	3	1	Item Valid
7	3	3	3	3	3	1	Item Valid
8	3	3	3	3	3	1	Item Valid
9	3	3	3	3	3	1	Item Valid
10	3	3	3	3	3	1	Item Valid
11	3	3	3	3	3	1	Item Valid
12	3	3	3	3	3	1	Item Valid
13	3	3	3	3	3	1	Item Valid
14	3	3	3	3	3	1	Item Valid
15	3	3	3	3	3	1	Item Valid
16	3	3	3	3	3	1	Item Valid
17	3	3	3	3	3	1	Item Valid
18	2	3	3	3	3	1	Item Valid
19	3	3	3	3	3	1	Item Valid
20	3	3	3	3	3	1	Item Valid
21	3	3	3	3	3	1	Item Valid
22	3	3	3	3	3	1	Item Valid
23	3	3	3	3	3	1	Item Valid

24	3	3	3	3	3	1	Item Valid
----	---	---	---	---	---	---	------------

### Angket Validitas Prokrastinasi

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,365	0,219	VALID
2	0,327	0,219	VALID
3	0,565	0,219	VALID
4	0,548	0,219	VALID
5	0,440	0,219	VALID
6	0,397	0,219	VALID
7	0,539	0,219	VALID
8	0,410	0,219	VALID
9	0,191	0,219	TIDAK VALID
10	0,258	0,219	VALID
11	0,462	0,219	VALID
12	0,227	0,219	VALID
13	0,153	0,219	TIDAK VALID
14	0,568	0,219	VALID
15	0,499	0,219	VALID
16	0,450	0,219	VALID
17	0,174	0,219	TIDAK VALID
18	0,522	0,219	VALID
19	0,412	0,219	VALID
20	0,234	0,219	VALID
21	0,540	0,219	VALID

<b>22</b>	0,397	0,219	<b>VALID</b>
<b>23</b>	0,525	0,219	<b>VALID</b>
<b>24</b>	0,620	0,219	<b>VALID</b>
<b>25</b>	0,585	0,219	<b>VALID</b>

### Angket Validitas Self-Esteem

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
<b>1</b>	0,468	0,219	<b>VALID</b>
<b>2</b>	0,498	0,219	<b>VALID</b>
<b>3</b>	0,337	0,219	<b>VALID</b>
<b>4</b>	0,641	0,219	<b>VALID</b>
<b>5</b>	0,377	0,219	<b>VALID</b>
<b>6</b>	0,259	0,219	<b>VALID</b>
<b>7</b>	0,164	0,219	<b>TIDAK VALID</b>
<b>8</b>	0,350	0,219	<b>VALID</b>
<b>9</b>	0,600	0,219	<b>VALID</b>
<b>10</b>	0,277	0,219	<b>VALID</b>
<b>11</b>	0,600	0,219	<b>VALID</b>
<b>12</b>	0,551	0,219	<b>VALID</b>
<b>13</b>	0,389	0,219	<b>VALID</b>
<b>14</b>	0,537	0,219	<b>VALID</b>
<b>15</b>	0,546	0,219	<b>VALID</b>
<b>16</b>	0,506	0,219	<b>VALID</b>
<b>17</b>	0,530	0,219	<b>VALID</b>
<b>18</b>	0,667	0,219	<b>VALID</b>
<b>19</b>	0,555	0,219	<b>VALID</b>
<b>20</b>	0,466	0,219	<b>VALID</b>
<b>21</b>	0,401	0,219	<b>VALID</b>

22	0,397	0,219	<b>VALID</b>
23	0,404	0,219	<b>VALID</b>
24	0,546	0,219	<b>VALID</b>
25	0,588	0,219	<b>VALID</b>
26	0,641	0,219	<b>VALID</b>
27	0,471	0,219	<b>VALID</b>
28	0,351	0,219	<b>VALID</b>

### Angket Validitas Self-Control

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,496	0,219	<b>VALID</b>
2	0,278	0,219	<b>VALID</b>
3	0,499	0,219	<b>VALID</b>
4	0,235	0,219	<b>VALID</b>
5	0,186	0,219	<b>TIDAK VALID</b>
6	0,365	0,219	<b>VALID</b>
7	0,428	0,219	<b>VALID</b>
8	0,527	0,219	<b>VALID</b>
9	0,314	0,219	<b>VALID</b>
10	0,448	0,219	<b>VALID</b>
11	0,347	0,219	<b>VALID</b>
12	0,384	0,219	<b>VALID</b>
13	0,533	0,219	<b>VALID</b>
14	0,512	0,219	<b>VALID</b>
15	0,318	0,219	<b>VALID</b>
16	0,676	0,219	<b>VALID</b>

17	0,436	0,219	VALID
18	0,319	0,219	VALID
19	0,412	0,219	VALID
20	0,369	0,219	VALID
21	0,344	0,219	VALID
22	0,508	0,219	VALID
23	0,394	0,219	VALID
24	0,396	0,219	VALID

### Uji Reliabilitas

Variabel	Indikator	CronbachAlpha	Keterangan
Prokrastinasi	0,600	0,791	Reliabel
Self-Esteem	0,600	0,871	Reliabel
Self-Control	0,600	0,742	Reliabel

### Reliabilitas

#### Prokrastinasi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	80	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,791	25

## Self-Esteem

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	80	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,871	28

## Self-Control

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	80	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,742	24

## Analisis Kategori Variabel

### Statistics

		Prokrastinasi	Self_Estem	Self_Control
N	Valid	80	80	80
	Missing	0	0	0
Mean		66,9875	76,3750	62,0125
Median		66,0000	74,5000	61,5000
Std. Deviation		7,99920	11,47410	7,63983
Percentiles	25	61,0000	68,0000	57,0000
	50	66,0000	74,5000	61,5000
	75	74,0000	84,0000	67,7500

## Analisis Deskriptif

### (Prokrastinasi)

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Total_Pro	80	43,00	49,00	92,00	5359,00	66,9875	,89434	7,99920	63,987	,400	,269	,039	,532
Valid N (listwise)	80												

### (Self-Esteem)

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Total_SE	80	56,00	51,00	107,00	6110,00	76,3750	1,28284	11,47410	131,655	,368	,269	-,292	,532
Valid N (listwise)	80												

### (Self-Control)

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Total_SC	80	38,00	47,00	85,00	4961,00	62,0125	,85416	7,63983	58,367	,295	,269	,260	,532
Valid N (listwise)	80												

## Prokrastinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 49,00	1	1,3	1,3	1,3
53,00	2	2,5	2,5	3,8
54,00	1	1,3	1,3	5,0
56,00	1	1,3	1,3	6,3
57,00	1	1,3	1,3	7,5
58,00	3	3,8	3,8	11,3
59,00	4	5,0	5,0	16,3
60,00	4	5,0	5,0	21,3
61,00	5	6,3	6,3	27,5
62,00	4	5,0	5,0	32,5
63,00	4	5,0	5,0	37,5
64,00	6	7,5	7,5	45,0
65,00	3	3,8	3,8	48,8
66,00	4	5,0	5,0	53,8
67,00	3	3,8	3,8	57,5
68,00	3	3,8	3,8	61,3
69,00	4	5,0	5,0	66,3
70,00	3	3,8	3,8	70,0
72,00	2	2,5	2,5	72,5
73,00	1	1,3	1,3	73,8
74,00	3	3,8	3,8	77,5
75,00	4	5,0	5,0	82,5
76,00	4	5,0	5,0	87,5
77,00	1	1,3	1,3	88,8
78,00	1	1,3	1,3	90,0
79,00	3	3,8	3,8	93,8
80,00	3	3,8	3,8	97,5
81,00	1	1,3	1,3	98,8
92,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

## Self\_Estem

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51,00	1	1,3	1,3	1,3
	57,00	1	1,3	1,3	2,5
	59,00	2	2,5	2,5	5,0
	61,00	2	2,5	2,5	7,5
	62,00	3	3,8	3,8	11,3
	63,00	1	1,3	1,3	12,5
	64,00	2	2,5	2,5	15,0
	65,00	3	3,8	3,8	18,8
	67,00	3	3,8	3,8	22,5
	68,00	4	5,0	5,0	27,5
	69,00	3	3,8	3,8	31,3
	70,00	2	2,5	2,5	33,8
	71,00	4	5,0	5,0	38,8
	72,00	1	1,3	1,3	40,0
	73,00	6	7,5	7,5	47,5
	74,00	2	2,5	2,5	50,0
	75,00	2	2,5	2,5	52,5
	77,00	1	1,3	1,3	53,8
	78,00	4	5,0	5,0	58,8
	79,00	2	2,5	2,5	61,3
	80,00	5	6,3	6,3	67,5
	81,00	3	3,8	3,8	71,3
	82,00	1	1,3	1,3	72,5
	84,00	4	5,0	5,0	77,5
	85,00	1	1,3	1,3	78,8
	86,00	1	1,3	1,3	80,0
	88,00	2	2,5	2,5	82,5
	89,00	2	2,5	2,5	85,0
	90,00	2	2,5	2,5	87,5
	91,00	2	2,5	2,5	90,0
	93,00	1	1,3	1,3	91,3
	95,00	1	1,3	1,3	92,5
	96,00	2	2,5	2,5	95,0
	97,00	1	1,3	1,3	96,3
	98,00	1	1,3	1,3	97,5
	101,00	1	1,3	1,3	98,8
	107,00	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



## Self\_Control

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 47,00	1	1,3	1,3	1,3
48,00	2	2,5	2,5	3,8
49,00	1	1,3	1,3	5,0
50,00	1	1,3	1,3	6,3
51,00	2	2,5	2,5	8,8
52,00	3	3,8	3,8	12,5
53,00	3	3,8	3,8	16,3
54,00	1	1,3	1,3	17,5
55,00	3	3,8	3,8	21,3
56,00	1	1,3	1,3	22,5
57,00	3	3,8	3,8	26,3
58,00	5	6,3	6,3	32,5
59,00	4	5,0	5,0	37,5
60,00	4	5,0	5,0	42,5
61,00	6	7,5	7,5	50,0
62,00	1	1,3	1,3	51,3
63,00	6	7,5	7,5	58,8
64,00	1	1,3	1,3	60,0
65,00	7	8,8	8,8	68,8
66,00	2	2,5	2,5	71,3
67,00	3	3,8	3,8	75,0
68,00	6	7,5	7,5	82,5
69,00	3	3,8	3,8	86,3
70,00	2	2,5	2,5	88,8
71,00	1	1,3	1,3	90,0
72,00	2	2,5	2,5	92,5
73,00	2	2,5	2,5	95,0
74,00	1	1,3	1,3	96,3
75,00	1	1,3	1,3	97,5
82,00	1	1,3	1,3	98,8
85,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

### Statistics

		Prokrastinasi	Self_Estem	Self_Control
N	Valid	80	80	80
	Missing	0	0	0
Mean		66,9875	76,3750	62,0125
Std. Error of Mean		,89434	1,28284	,85416
Median		66,0000	74,5000	61,5000
Mode		64,00	73,00	65,00
Std. Deviation		7,99920	11,47410	7,63983
Variance		63,987	131,655	58,367
Skewness		,400	,368	,295
Std. Error of Skewness		,269	,269	,269
Kurtosis		,039	-,292	,260
Std. Error of Kurtosis		,532	,532	,532
Range		43,00	56,00	38,00
Minimum		49,00	51,00	47,00
Maximum		92,00	107,00	85,00
Sum		5359,00	6110,00	4961,00
Percentiles	25	61,0000	68,0000	57,0000
	50	66,0000	74,5000	61,5000
	75	74,0000	84,0000	67,7500

### Uji Beda

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Prokrastinasi	Equal variances assumed	,010	,920	-9,207	78	,000	-12,51786	1,35965	-15,22472	-9,81099
	Equal variances not assumed			-8,759	39,148	,000	-12,51786	1,42906	-15,40806	-9,62765
Self_Control	Equal variances assumed	,416	,521	4,772	78	,000	7,87500	1,66036	4,58938	11,16062
	Equal variances not assumed			5,041	49,606	,000	7,87500	1,56222	4,73657	11,01343
Self_Estem	Equal variances assumed	5,396	,023	5,099	78	,000	12,44048	2,43986	7,58309	17,29786
	Equal variances not assumed			6,151	68,577	,000	12,44048	2,02237	8,40551	16,47544

## Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6,58229171
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		,526
Asymp. Sig. (2-tailed)		,945

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Linearitas

### (Prokrasinasi & Self-Esteem)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrasinasi * Self_Estem	Between Groups	(Combined)	3111,937	36	86,443	1,913	,021
		Linearity	998,516	1	998,516	22,097	,000
		Deviation from Linearity	2113,422	35	60,383	1,336	,182
Within Groups			1943,050	43	45,187		
Total			5054,987	79			

### (Prokrasinasi & Self-Control)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrasinasi * Self_Control	Between Groups	(Combined)	2678,859	30	89,295	1,841	,028
		Linearity	1372,850	1	1372,850	28,311	,000
		Deviation from Linearity	1306,009	29	45,035	,929	,576
Within Groups			2376,129	49	48,492		
Total			5054,987	79			

## R Square

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,568 <sup>a</sup>	,323	,305	6,66723

a. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

## Uji Asumsi

### Uji Nomalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6,58229171
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		,526
Asymp. Sig. (2-tailed)		,945

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Heteroskedastistas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,435	3,933		,873	,385
	Self_Estem	-,045	,044	-,129	-1,015	,313
	Self_Control	,084	,066	,161	1,265	,210

a. Dependent Variable: RES2

## Uji Hipotesis

### Analisis Regresi Linear Berganda

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,671	6,594		16,176	,000
	Self_Estem	-,179	,074	-,256	-2,415	,018
	Self_Control	-,420	,111	-,401	-3,776	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1632,189	2	816,094	18,359	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3422,799	77	44,452		
	Total	5054,987	79			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Self\_Control, Self\_Estem

## Lampiran 4 Data Mentah

## PROKRASINASI

M. Edwin Fajri	4	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	
Ihya Kamalul Huda	4	4	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3
M. Aqil Salim	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	3	1	1	2
Muhammad Nabil	3	3	3	1	1	2	4	2	4	3	1	4	4	1	4	4	4	3	2	2	3	1	1	1	3
Nur Muhammad	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3
M. Friska Ardiansyah	1	3	4	1	2	3	4	4	1	4	2	3	3	4	1	1	1	4	3	4	3	1	2	3	4
Muh. Anwar Notarisza	4	3	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3
Moh. Alfaroq Jauharuddin	4	3	2	3	2	2	2	2	4	1	1	4	4	2	4	4	4	1	3	4	2	2	2	2	2
Muhammad Zidane																									
Zuniar	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3
M. Nur Alif Ayatullah	1	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	2
A. Lucky Satrio	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3
Fathoni Daniswara	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2
Muhammad Choirul S.	3	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3
Ahmad Briliyan R	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	1	3	4	3	2	2	3	2	1	2	3	4
M. Athif N. L. S	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	4	3	2	3	3	2	1	2	1	1
Naufal Faiq Hanifullah	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2
Fadgham Adziq Rafif	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4
Abiyyu Giant Widhoseno	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3
Evannove R.H	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1
M. Hafidz Fathani	3	2	2	2	2	3	1	4	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	1	2

Nugroho Wisnu Aji	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	
Bambang T	2	3	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	
M Syarif Rahmat Ali H	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	4	2	2	2	2	2	
M. Izzi Alfian S	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	
M. Fikri Hakim	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
M. Ainul Yaqin	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	3	
M. Rasyid	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	
M. Alvin Putra	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
Moch. Lucky Ichwan A	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
M. Hafiyyan Faiz	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	
M. Al Farabi	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	
Sayyid Aslam A	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	1	1	1	2	4	1	3	3	3	4	2	2	3	2
Habiby Fathurrozy	3	3	3	1	4	1	3	4	4	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	3	4	1	1	1	1	
Abiyyu Ghozy N	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	
No name	3	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	
Rahmat Afrizal	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	
Birbik Solahudin	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	
M. Irham Maulana	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
Akmalu Syauqy	2	1	1	2	3	2	4	2	2	4	2	4	3	1	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	
Kareem Abdul Jabbar	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Ahmad Wildan Syarifulloh	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	1	2	4	4	4	1	4	4	3	1	2	2	
Mohammad Ulul Albab	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	
Dwi Surya Faiza Rahman	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	
Naufal Zakwan	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	3	3	2	3	2	1	1	2	
Adam Maulana Aria	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	
Bagus Sandy S	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	

Adilah Rahmatullah	3	3	2	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	
M Labal Adillah	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Andhika Rastra Negara	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3
M Rafiqul Hamdan A	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3
Deannova Arsena																									
Yunanto	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	1	4	4	4	1	3	2	2	2	2	2	4
M Mustafizur Iqbal	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2
Zaidan Taqi	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2
M. Liwa	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2
Aqila A. Syaqui Ismail	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
M. Raihan Z. L	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
Najwa Hegi Tsalsabella	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4
Isbi Ana Najiyah	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3
Tazkiyah Tanjung C. R	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
Ludfiyatul Ilmiyana	2	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Elmy Nur R.	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2	1	2	4	4
Erni Riawati	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3
Eki Hardiyana	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	1	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	2	3
Ida Nur Jannah	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4
Alfi Aini Sabrina	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	4
Ashif Ulin Nuha	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Kory Budiarti S.	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Mazro'atun Nisrin	2	2	3	3	4	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4
Eka Nur Safitri	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3
Leyli Fitriyanti	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4
Uria Urita	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	1	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3

Yrbayanti Putri Zaekha	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	
Fatimah Nur Azizah	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	3	2	2	1	3	
Grafecia Lorca	4	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	2	2	
Adelliya Halima	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	
Nita Mazidah safitri	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	
Fitri Inayati	4	4	2	2	1	1	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	2	
Annisa Fitriana Efendi	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3
Nur Milatun N.	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	
Rora Istimamatul	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	

**SELF ESTEEM**

M. Edwin Fajri	4	4	4	4	1	1	3	4	2	3	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	4	4
Ihya Kamalul Huda	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3
M. Aqil Salim	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
Muhammad Nabil	3	2	1	4	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3
Nur Muhammad	1	3	3	4	2	2	2	4	1	2	2	1	1	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	4	1	1	4	4
M. Friska Ardiansyah	1	3	4	1	2	3	4	4	1	4	3	3	3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2
Muh. Anwar Notarisza	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
Moh. Alfaroq																												
Jauharuddin	4	4	1	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3
Muhammad Zidane																												
Zuniar	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1
M. Nur Alif Ayatullah	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	1

A. Lucky Satrio	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4
Fathoni Daniswara	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4
Muhammad Choirul S.	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3
Ahmad Briliyan R	2	4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2
M. Athif N. L. S	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	1	2	2	4	4	4	3
Naufal Faiq Hanifullah	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2
Fadgham Adziq Rafif	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3
Abiyyu Giant Widhoseno	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
Evannove R.H	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
M. Hafidz Fathani	3	2	4	2	3	4	2	4	3	2	2	3	1	4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4
Nugroho Wisnu Aji	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4
Bambang T	4	3	1	2	4	3	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	4	4	4	3
M Syarif Rahmat Ali H	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
M. Izzi Alfian S	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2
M. Fikri Hakim	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
M. Ainul Yaqin	3	4	4	4	3	4	2	2	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	1	1
M. Rasyid	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
M. Alvin Putra	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Moch. Lucky Ichwan A	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2
M. Hafiyyan Faiz	4	3	2	1	1	1	4	4	1	1	4	4	2	1	2	2	4	2	3	3	1	1	2	2	2	4	4	3
M. Al Farabi	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
Sayyid Aslam A	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1
Habiby Fathurrozy	1	3	1	1	2	1	4	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1
Abiyyu Ghozy N	2	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	2
No name	3	3	3	3	1	2	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3
Rahmat Afrizal	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1



Elmy Nur R.	2	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3
Erni Riawati	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	2	1	2	3	4	2	3	2
Eki Hardiyana	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2
Ida Nur Jannah	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2
Alfi Aini Sabrina	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1
Ashif Ulin Nuha	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	4	2
Kory Budiarti S.	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	1	2
Mazro'atun Nisrin	4	2	3	1	2	2	1	3	3	1	2	2	4	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3
Eka Nur Safitri	1	2	4	3	3	1	2	2	4	2	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2
Leyli Fitriyanti	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3
Uria Urita	3	2	2	1	1	2	2	2	1	4	3	2	1	2	1	2	4	2	3	1	2	3	2	1	3	4	2	3
Yrbayanti Putri Zaekha	4	3	1	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	1	2	4	2	1	3	2	2	3	3	1	4
Fatiyah Nur Azizah	2	2	1	2	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	1	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2
Grafecia Lorca	2	3	2	1	4	4	2	3	4	2	2	1	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3
Adelliya Halima	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	4	2	1	3	4	3	4	4	2	3	1	2
Nita Mazidah safitri	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2
Fitri Inayati	2	2	1	2	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
Annisa Fitriana Efendi	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	2	2	4
Nur Milatun N.	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
Rora Istdamatul	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	4	1	2	1	2	3	2	2

**SELF CONTROL**

M. Edwin Fajri	2	2	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ihya Kamalul Huda	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
M. Aqil Salim	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	1
Muhammad Nabil	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	4	4	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3
Nur Muhammad	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
M. Friska Ardiansyah	1	4	1	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
Muh. Anwar Notarisza	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3
Moh. Alfaroq Jauharuddin	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
Muhammad Zidane Zuniar	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2
M. Nur Alif Ayatullah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
A. Lucky Satrio	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Fathoni Daniswara	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	4	3	1	2	3	3	4
Muhammad Choirul S.	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
Ahmad Briliyan R	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
M. Athif N. L. S	3	3	3	3	3	1	4	2	4	2	1	1	4	3	1	1	4	4	2	1	2	3	2	4
Naufal Faiq Hanifullah	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Fadgham Adziq Rafif	4	4	3	2	3	2	1	2	3	2	1	1	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4
Abiyyu Giant Widhoseno	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
Evannove R.H	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
M. Hafidz Fathani	4	2	2	2	1	4	2	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3
Nugroho Wisnu Aji	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Bambang T	3	2	1	3	3	4	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	1	1	3	3	2	2	1	1
M Syarif Rahmat Ali H	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3
M. Izzu Alfani S	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2
M. Fikri Hakim	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
M. Ainul Yaqin	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1	2
M. Rasyid	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2

M. Alvin Putra	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
Moch. Lucky Ichwan A	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1
M. Hafiyyan Faiz	1	1	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3
M. Al Farabi	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1
Sayyid Aslam A	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Habiby Fathurrozy	3	4	1	1	3	3	2	1	2	2	4	2	4	4	1	2	2	3	2	2	3	4	2
Abiyyu Ghozy N	2	4	4	2	3	2	4	4	1	3	1	3	4	4	3	1	2	2	4	2	3	2	4
No name	4	4	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Rahmat Afrizal	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
Birbik Solahudin	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3
M. Irham Maulana	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
Akmalu Syauly	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	4
Kareem Abdul Jabbar	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2
Ahmad Wildan Syarifulloh	4	1	1	1	1	4	1	2	2	1	3	3	4	2	1	4	2	2	4	2	4	3	3
Mohammad Ulul Albab	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	1	1	3	2	2	2	2	1	4
Dwi Surya Faiza Rahman	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3
Naufal Zakwan	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4
Adam Maulana Aria	3	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	2	4	2	3	3
Bagus Sandy S	4	4	4	3	4	2	2	1	3	2	1	2	1	1	1	4	3	3	3	2	3	2	1
Adilah Rahmatullah	2	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	4	4	4
M Labal Adillah	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3
Andhika Rastra Negara	2	3	3	3	1	1	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	2	2	1	4	1
M Rafiqul Hamdan A	3	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	4	3	2	4
Deannova Arsena																							
Yunanto	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
M Mustafizur Iqbal	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1

Zaidan Taqi	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	
M. Liwa	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	1	4	3	3	2	3	4	3	2
Aqila A. Syauci Ismail	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
M. Raihan Z. L	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	2	2	3	4	4	4
Najwa Hegi Tsalsabella	4	4	1	1	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	2	1	4	4	3	2	2	3	3	4
Isbi Ana Najiyah	4	4	3	1	3	2	3	4	1	1	1	1	4	2	2	2	2	1	3	2	4	4	2	
Tazkiyah Tanjung C. R	4	3	4	1	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	1	4
Ludfiyatul Ilmiyana	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4
Elmy Nur R.	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	2
Erni Riawati	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	1	2	3	2
Eki Hardiyana	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2
Ida Nur Jannah	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	3
Alfi Aini Sabrina	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	4	1
Ashif Ulin Nuha	1	2	4	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	3	4	3	3	2	2	2	3	1	1	2
Kory Budiarti S.	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	2	1
Mazro'atun Nisrin	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	4	1	3	1	3	2	1
Eka Nur Safitri	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1
Leyli Fitriyanti	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	4	4	3	1	1	2
Uria Urita	1	2	3	1	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	4	4	4	2	1	2	2	2	3
Yrbayanti Putri Zaekha	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4
Fatiyah Nur Azizah	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3
Grafecia Lorca	2	3	2	4	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	4	2	1	2	2	1	1	1	3	2
Adelliya Halima	1	4	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2
Nita Mazidah safitri	2	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2
Fitri Inayati	1	3	1	1	2	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1
Annisa Fitriana Efendi	2	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	3	2

Nur Milatun N.	3	3	2	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	1	1	1	2	2	2
Rora Istidamatul	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2



**Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian**

(Gambar 1. Pada saat penyebaran angket penelitian)



(Gambar 2. Pada saat penyebaran angket penelitian)



(Gambar 3. Intruksi pengisian skala penelitian)



(Gambar 4. Subyek mengisi skala penelitian)

## Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian



**YAYASAN HASYIM ASY'ARI**  
**MTs. SALAFIYAH SYAFI'İYAH TEBUIRENG**

Status : TERAKREDITASI "A" Nomor : 300/BAP-SMSK/XI/2014 NSM : 121 235 170 024 NPSN : 20562319  
 No. Telp./Fax : 0321-874287 website : www.mtstebuireng.sch.id e-mail : mtstebuireng1947@gmail.com  
 JL. IRIAN JAYA TROMOL POS 05 TEBUIRENG CUKIR DIWEK JOMBANG JAWA TIMUR

---

**SURAT KETERANGAN**  
**TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
 Nomor : Mts.15.12.024/PP.01.1/123/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: MAY VISTA ANDRIYATININGRUM
NIM.	: 14410121
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah melaksanakan penelitian di lembaga kami guna memenuhi tugas akhir pembuatan Skripsi dengan judul :

***"Pengaruh Self-Esteem dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa-siswi MTs. Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng Jombang"***

Pada tanggal 9 Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 10 Mei 2018

Kepala Madrasah,



**MOHAMMAD ZUHDI, M.Pd.I.**