

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN  
AJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

Farhan Alif Azidan Putra

NIM. 220401110015

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2026**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN  
AJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada

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

Oleh:

Farhan Alif Azidan Putra

220401110015

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**


**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN  
AJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**

Oleh

Farhan Alif Azidan Putra  
NIM. 220401110015

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa.</u> <u>S.Ag., M.Ag</u> NIP. 197307102000031002		18-05-2026
<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Endah Kurniawati</u> <u>Purwaningtyas, M.Psi</u> NIP. 197505142000032003		18-05-2026

Malang, 20-05 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002

**HALAMAN PENGESAHAN**

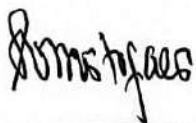


**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN  
AJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**

Oleh

Farhan Alif Azidan Putra  
NIM. 220401110015

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam  
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 10 Juni 2026

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Ketua Penguji</b> <u>Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa.</u> <u>S.Ag., M.Ag</u> NIP. <u>197307102000031002</u>		24-06-2026
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Dr. Endah Kurniawati</u> <u>Purwaningtyas, M.Psi</u> NIP. <u>197505142000032003</u>		22-06-2026.
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Retno Mangestuti, M.Si.</u> NIP. <u>197502202003122004</u>		24-06-2026.

Disahkan Oleh



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

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN AJARAN  
2025/2026**

Yang ditulis oleh :

Nama : Farhan Alif Azidan Putra

NIM : 220401110015

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 01 April 2026  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, S.Ag., M.Ag  
NIP. 197307102000031002

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN AJARAN  
2025/2026**

Yang ditulis oleh :

Nama : Farhan Alif Azidan Putra

NIM : 220401110015

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 18 April 2026  
Dosen Pembimbing



Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi  
NIP. 197505142000032003

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farhan Alif Azidan Putra  
NIM : 220401110015  
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN AJARAN 2025/2026**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Univesitas Islam Negeri Malang

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

Malang, 18 Mei 2026

Penulis,



Farhan Alif Azidan Putra  
NIM. 220401110015

## **MOTTO**

*"Pekerjaan yang tak pernah dimulai adalah pekerjaan yang paling lama diselesaikan."*

**- J.R.R. Tolkien -**

*"Anda mungkin menunda, tetapi waktu tidak akan menunda."*

**- Benjamin Franklin -**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Skripsi ini penulis persembahkan kepada:**

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Bapak M.Yazid dan Ibu Asih Budi L, kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang tanpa batas, doa yang tiada henti, serta dukungan moral dan material dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas pengorbanan, kesabaran, dan ketulusan cinta yang menjadi kekuatan terbesar bagi saya untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga karya ini menjadi wujud bakti dan ungkapan terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing saya, Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Pembimbing I dan Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Kesabaran, ketelitian, dan ilmu yang diberikan menjadi bekal berharga bagi saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi yang diberikan mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan bagi Allah SWT Tuhan sekalian alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Salawat dan salam semoga senantiasa Allah curahkan pada Nabi Muhammad SAW, pada keluarganya, sahabatnya serta pada umatnya yang selalu menjalankan sunnahnya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari betul akan keterbatasan yang ada pada penulis, maka penulis yakin bahwa penulisan karya tulis ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan bimbingan serta kritik konstruktif dari berbagai pihak untuk perbaikan selanjutnya.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Tanpa kehadiran mereka, sangatlah berat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag dan Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang berjasa memberikan arahan dan bimbingan.
5. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si. selaku penguji yang berkenan hadir menguji pada sidang skripsi peneliti.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah berbagi ilmu selama 8 semester yang telah ditempuh oleh peneliti.

7. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang menjadi sumber semangat bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan studi.
8. Kepada adik, Raihan dan Afif. Terima kasih atas dukungan dan doa selama penulis menjalankan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman penulis selama di Malang dalam menjalankan studi ini, Alka, Yuda, Alfan. Terima kasih telah memberi dukungan, semangat, dan berjuang bersama-sama dalam menjalankan studi ini.
10. Kepada Alifah Fathya Ahmad. Terima kasih telah memberikan bantuan, dukungan, dan juga semangat bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang terlibat dan ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, tetapi tidak kalah penting juga, untuk diri sendiri. Terima kasih sudah kuat, terima kasih sudah bertahan untuk menjalankan studi ini. Berjuang sendiri di Malang, merasakan rasanya jauh dari orang tua dan keluarga. Terima kasih karena tidak menyerah dan berhasil sampai titik ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Diharapkan skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 18 Mei 2026

**Farhan Alif Azidan Putra**

NIM. 220401110015

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PENYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xix</b>
<b>خلاصة</b> .....	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat Penelitian.....	16
1. Manfaat teoritis .....	16
2. Manfaat praktis.....	17
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>18</b>
A. Prokrastinasi Akademik.....	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	18
2. Aspek Prokrastinasi Akademik .....	21

3.	Faktor Prokrastinasi Akademik.....	25
4.	Prokrastinasi Akademik dalam Pandangan Islam .....	27
B.	Kontrol Diri.....	30
1.	Pengertian Kontrol Diri .....	30
2.	Aspek Kontrol Diri .....	31
3.	Faktor Kontrol Diri.....	33
4.	Prokrastinasi dalam Pandangan Islam .....	35
5.	Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik.....	37
6.	Kerangka Konseptual .....	41
7.	Uji Hipotesa .....	41
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>		<b>42</b>
A.	Desain Penelitian.....	42
B.	Variabel Penelitian .....	44
C.	Definisi Operasional.....	46
1.	Prokrastinasi Akademik.....	46
2.	Kontrol Diri.....	46
D.	Partisipan Penelitian .....	46
1.	Populasi.....	46
2.	Sampel .....	47
3.	Teknik pemilihan sampel.....	48
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	48
F.	Instrumen Penelitian.....	49
1.	Skala Prokrastinasi Akademik .....	49
2.	Skala Kontrol Diri .....	51
G.	Teknik Analisis Data .....	52
1.	Analisis Deskriptif.....	52
2.	Kategorisasi.....	53
3.	Uji Normalitas .....	54
4.	Uji Korelasi .....	55
5.	Uji Linearitas.....	55

6.	Uji Hipotesis .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>58</b>
A.	Pelaksanaan Penelitian .....	58
1.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	58
2.	Visi dan Misi .....	58
a.	Visi.....	58
b.	Misi.....	59
3.	Tujuan Sekolah.....	60
4.	Waktu dan Tempat .....	63
5.	Subjek Penelitian.....	64
6.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	64
B.	Hasil Penelitian .....	65
1.	Uji Deskriptif .....	65
2.	Aspek Pembentuk Utama Variabel .....	69
3.	Uji Normalitas .....	71
4.	Uji Linearitas.....	75
5.	Uji Korelasi.....	77
6.	Uji Hipotesis .....	80
C.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	82
1.	Tingkat Prokrastinasi Akademik Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026.....	82
2.	Tingkat Kontrol Diri Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026 .....	84
3.	Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026 .....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>90</b>
A.	Kesimpulan .....	90
B.	Saran .....	91

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....	50
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	52
Tabel 3.3 Kategorisasi Mean.....	54
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif .....	66
Tabel 4.2 Kategorisasi Data Kontrol Diri .....	66
Tabel 4.3 Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik .....	68
Tabel 4.4 Hasil Uji Normal Parametrik .....	73
Tabel 4.5 Hasil Uji normalitas non-paramterics.....	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas .....	76
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Paramaterik .....	78
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Non Parametrics .....	79
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kontrol Diri.....	67
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	68
Gambar 4.3 Grafik Normal Q-Plot .....	72

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Skala Item Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik .....	100
Lampiran 2. Skoring Kontrol Diri .....	102
Lampiran 3. Skoring Prokrastinasi Akademik .....	109
Lampiran 4. Validitas Prokrastinasi Akademik.....	116
Lampiran 5. Validitas Kontrol Diri.....	119
Lampiran 6. Penyebaran Gform .....	123
Lampiran 7. Turnitin.....	124
Lampiran 8. Surat izin.....	125

## ABSTRAK

Alif Azidan Putra, Farhan. (2026). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag dan Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas M.Psi

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena masih ditemukannya perilaku menunda tugas akademik pada murid. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sedangkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 556 murid, dengan sampel sebanyak 323 murid yang diperoleh melalui teknik random sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji hipotesis dengan bantuan program SPSS versi 26.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,563 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026 diterima.

**Kata Kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Murid SMP.**

## ABSTRACT

Alif Azidan Putra, Farhan. (2026). The Relationship Between Self-Control and Academic Procrastination of Students of SMP Negeri 2 Kota Probolinggo in the Academic Year of 2025/2026. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag dan Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas M.Psi

---

This study aimed to determine the relationship between self-control and academic procrastination among students of SMP Negeri 2 Kota Probolinggo in the 2025/2026 academic year. The background of this study was based on the phenomenon that academic task procrastination is still found among students. Self-control refers to an individual's ability to regulate behavior, emotions, and thoughts in accordance with desired goals, whereas academic procrastination refers to the intentional delay of academic task completion despite being aware of its negative consequences.

This study employed a quantitative approach with a correlational design and a cross-sectional method. The population consisted of 556 students, with a sample of 323 students selected through a random sampling technique. The instruments used were a self-control scale and an academic procrastination scale based on the Likert model. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, correlation tests, and hypothesis testing with the assistance of SPSS version 26.0.

The results showed that the levels of self-control and academic procrastination among students of SMP Negeri 2 Kota Probolinggo were both in the moderate category. The correlation test revealed a significant relationship between self-control and academic procrastination, with a correlation coefficient of 0.563 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). These findings indicate a positive relationship with a moderate level of association between self-control and academic procrastination. Therefore, the hypothesis stating that there is a relationship between self-control and academic procrastination among students of SMP Negeri 2 Kota Probolinggo in the 2025/2026 academic year was accepted.

**Keywords: Self-Control, Academic Procrastination, Junior High School Students.**

## خلاصة

في الطلاب لدى الأكاديمي والتسويق النفس ضبط بين العلاقة. (2026). Alif Azidan Putra, Farhan. علم قسم. أطروحة. 2025/2026 الدراسي العام، بروبولينغو مدينة، الثانية الحكومية المتوسطة المدرسة ..مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة. النفس علم كلية. النفس

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag dan Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas M.Psi

المتوسطة المدرسة طلاب لدى الأكاديمي والتسويق الذاتي الضبط بين العلاقة معرفة إلى البحث هذا يهدف ظاهرة من الدراسة هذه انطلقت وقد. 2025/2026 الدراسي للعام بروبولينغو بمدينة الثانية الحكومية الفرد قدرة بأنه الذاتي الضبط ويُعرّف. الطلاب لدى الأكاديمية الواجبات إنجاز تأجيل سلوك ظهور استمرار يُعرّف حين في، تحقيقها إلى يسعى التي الأهداف مع يتوافق بما وأفكاره وانفعالاته سلوكه تنظيم على السلبية للأثار الفرد إدراك رغم متعمد بشكل الأكاديمية المهام إتمام تأجيل سلوك بأنه الأكاديمي التسويق ذلك على المترتبة

مجتمع وبلغ. (Cross-Sectional) مقطعي ومنهج ارتباطي بتصميم الكمي المنهج الدراسة هذه استخدمت العشوائية المعاينة أسلوب باستخدام اختيارهم تم طالبًا 323 من العينة تكونت بينما، طالبًا 556 الدراسة تم كما. ليكرت نموذج وفق الأكاديمي التسويق ومقياس الذاتي الضبط مقياس في البحث أدوات وتمثلت، الارتباط واختبار، الخطية واختبار، الطبيعي التوزيع واختبار، الوصفي الإحصاء باستخدام البيانات تحليل. 26.0 الإصدار SPSS ببرنامج بالاستعانة وذلك، الفرضيات واختبار

المدرسة طلاب لدى الأكاديمي التسويق ومستوى الذاتي الضبط مستوى أن الدراسة نتائج أظهرت اختبار نتائج أظهرت كما. المتوسطة الفئة ضمن يقعان بروبولينغو بمدينة الثانية الحكومية المتوسطة الارتباط معامل بلغ حيث، الأكاديمي والتسويق الذاتي الضبط بين إحصائيًا دالة علاقة وجود الارتباط قوة ذات إيجابية علاقة وجود إلى النتائج هذه وتشير. ( $p < 0.05$ ) (0.000) دلالة مستوى عند (0.563) على تنص التي الفرضية قُبلت، ذلك على وبناءً. الأكاديمي والتسويق الذاتي الضبط بين متوسطة ارتباط بمدينة الثانية الحكومية المتوسطة المدرسة طلاب لدى الأكاديمي والتسويق الذاتي الضبط بين علاقة وجود. 2025/2026 الدراسي للعام بروبولينغو

المتوسطة المرحلة طلاب، الأكاديمي التسويق، الذاتي الضبط: المفتاحية الكلمات

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan proses yang memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi kognitif, afektif, dan psikomotor secara optimal sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Murid dalam proses pembelajaran di sekolah, tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga dituntut untuk memiliki tanggung jawab akademik seperti menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan belajar secara disiplin, serta mampu mengelola waktu belajar dengan baik.

Kenyataannya tidak semua murid mampu memenuhi tuntutan akademik tersebut secara optimal. Salah satu permasalahan yang cukup sering muncul dalam proses pembelajaran adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Perilaku ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademik meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap hasil belajar. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayatullah et al., 2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang sering dialami murid dalam menyelesaikan tugas sekolah, yang pada akhirnya

dapat berdampak pada rendahnya pencapaian akademik dan meningkatnya tekanan belajar pada murid.

Fenomena prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada jenjang pendidikan tinggi, tetapi juga banyak ditemukan pada murid sekolah menengah pertama. Usia remaja awal, murid sedang berada pada tahap perkembangan psikologis yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk memperoleh kesenangan, eksplorasi sosial, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih menarik dibandingkan kewajiban akademik. Kondisi tersebut seringkali membuat murid lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain gawai, berinteraksi dengan teman sebaya, atau melakukan kegiatan hiburan daripada menyelesaikan tugas sekolah. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Setiawan & Nurmawati, 2024) menemukan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah pertama adalah rasa bosan terhadap tugas, kurangnya motivasi belajar, serta kecenderungan murid untuk lebih tertarik pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan kegiatan akademik.

Prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah pertama juga berkaitan dengan berbagai faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi perilaku belajar murid. Faktor internal dapat berupa rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan mengatur waktu, serta kesulitan dalam mengelola tanggung jawab akademik. Faktor

eksternal dapat berupa tuntutan tugas yang tinggi, lingkungan pergaulan, serta distraksi dari penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Nurmawati, 2024) menunjukkan bahwa murid sering menunda tugas akademik karena merasa jenuh terhadap kegiatan belajar, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta lebih tertarik melakukan aktivitas lain seperti bermain *game* atau bersosialisasi dengan teman sebaya dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap proses belajar murid. Penundaan dalam menyelesaikan tugas dapat menyebabkan murid mengerjakan tugas secara terburu-buru sehingga kualitas pekerjaan menjadi kurang optimal. Prokrastinasi akademik juga dapat meningkatkan tekanan psikologis, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak pada rendahnya prestasi akademik murid. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Salma Nadia & Sholichah, 2024) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya kemampuan murid dalam mengelola waktu dan memprioritaskan tugas, sehingga murid cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan berbagai faktor yang telah diuraikan, salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam munculnya prokrastinasi akademik adalah kemampuan individu dalam mengontrol dirinya

sendiri. Kemampuan tersebut dikenal sebagai kontrol diri atau kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif serta lebih mampu memprioritaskan kewajiban akademik dibandingkan kegiatan lain yang bersifat hiburan. Dengan demikian, kontrol diri berperan penting dalam membantu murid mengatur perilaku belajar sehingga dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Nadilla Aggahra & Zul Afdal, 2025) menemukan bahwa kemampuan pengendalian diri atau *self-regulation* berperan penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada murid. Murid yang mampu mengatur perilaku, emosi, dan motivasinya secara efektif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu belajar dan menyelesaikan tugas akademik tanpa menunda-nunda.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih cukup sering ditemukan pada murid sekolah menengah pertama. Penelitian yang dilakukan oleh (Novita & Kristiono, 2023) menunjukkan bahwa beberapa murid masih memiliki kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas sekolah karena kurangnya motivasi

belajar serta adanya kebiasaan melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan di sekolah.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada murid SMP juga menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada sebagian murid berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat cukup banyak murid yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Prokrastinasi akademik pada murid masih sering muncul dalam bentuk menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas secara terburu-buru menjelang batas waktu pengumpulan, serta kurangnya kesiapan dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas (Moubeen et al., 2024).

Masa remaja awal, kemampuan kontrol diri menjadi salah satu aspek yang sangat menentukan keberhasilan murid dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan sesaat, tetapi juga mencakup kemampuan mengarahkan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang, termasuk menyelesaikan tugas sekolah secara bertanggung jawab. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Parsaoran et al., 2023) menunjukkan bahwa kontrol diri berperan dalam menekan prokrastinasi akademik, karena individu yang mampu mengatur diri

cenderung lebih disiplin, lebih mampu menghindari distraksi, dan lebih konsisten dalam menyelesaikan kewajiban belajar.

Prokrastinasi akademik sering muncul bukan semata-mata karena tugas yang sulit, tetapi juga karena lemahnya pengaturan diri ketika berhadapan dengan berbagai distraksi. Hal ini didukung oleh penelitian (Reza Nur Aini, 2025) pada murid kejuruan yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, dengan koefisien hubungan sebesar  $-0,623$ . Temuan tersebut memperlihatkan bahwa semakin baik pengendalian diri murid, semakin rendah kecenderungan mereka menunda tugas akademik.

Temuan serupa juga diperoleh pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Penelitian (Nanda Helmalia Putri, 2023) pada murid kelas VIII SMP Negeri 8 Depok menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, dengan hasil signifikansi yang menunjukkan hubungan bermakna antara kedua variabel. Hasil ini semakin memperkuat pandangan bahwa kontrol diri merupakan faktor psikologis yang penting dalam membantu murid mengurangi kebiasaan menunda tugas sekolah.

Penelitian pada murid madrasah juga menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik dibandingkan variabel psikologis lain yang diuji dalam

penelitian tersebut. Nurdiansah dan Darmawan menemukan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada murid MTsN 4 Surabaya, dan semakin baik kontrol diri murid maka semakin kecil kemungkinan mereka menunda penyelesaian tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan menahan impuls dan mengarahkan perilaku pada tujuan belajar memiliki fungsi protektif terhadap prokrastinasi (Nurdiansah & Darmawan, 2025).

Kajian psikologi pendidikan, kontrol diri sering dipahami sejalan dengan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu. Oleh karena itu, penelitian (Nadilla Aggahra & Zul Afdal, 2025) pada murid SMP menegaskan bahwa *self-regulation* berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, dan manajemen waktu juga memberi kontribusi negatif yang signifikan terhadap kecenderungan menunda tugas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa murid yang mampu mengatur waktu, fokus pada tujuan, dan menjaga konsistensi perilaku belajar cenderung lebih mampu menghindari prokrastinasi akademik.

Kondisi ini penting diperhatikan karena prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga pada kualitas hasil belajar. Sebagaimana dijelaskan oleh (Parsaoran et al., 2023), kebiasaan menunda dapat menurunkan mutu pekerjaan murid sehingga pencapaian belajar menjadi tidak optimal. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai perilaku yang

berisiko menghambat perkembangan akademik murid, terutama bila terjadi secara berulang dan menjadi kebiasaan.

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa upaya penanganan prokrastinasi akademik tidak cukup hanya berfokus pada beban tugas, melainkan perlu diarahkan pada penguatan kemampuan kontrol diri murid. Nurdiansah dan Darmawan menegaskan bahwa sekolah perlu mempertimbangkan program yang membantu murid melatih disiplin, mengelola emosi, dan mengembangkan kebiasaan belajar yang terstruktur. Penguatan kontrol diri secara praktis dapat dilakukan melalui layanan bimbingan, latihan manajemen waktu, dan pembiasaan belajar yang konsisten (Nurdiansah & Darmawan, 2025).

Berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya kontrol diri dalam menekan prokrastinasi akademik, namun kajian empiris memperlihatkan bahwa sebagian besar penelitian tersebut masih banyak dilakukan pada murid SMA, SMK, atau mahasiswa. Kajian yang secara spesifik menyoroti murid SMP secara keseluruhan masih relatif lebih terbatas. Aini dan Dwi Nastiti meneliti murid kejuruan, Putri dan Nuraini meneliti murid kelas VIII SMP, dan Nurdiansah serta Darmawan meneliti murid MTs, sehingga konteks murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo masih memiliki ruang kajian yang penting untuk diisi (Reza Nur Aini, 2025).

SMP Negeri 2 Kota Probolinggo merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang memiliki kualitas pendidikan yang baik, yang ditunjukkan melalui perolehan akreditasi A sebagai indikator terpenuhinya standar mutu pendidikan. Sekolah ini juga dikenal memiliki karakter inovatif dan kreatif dalam mengembangkan potensi peserta didik. Salah satu bentuk konkret dari pengembangan kreativitas tersebut adalah adanya program “Batik Spero Joss” yang menjadi wadah bagi murid untuk menyalurkan kreativitas dalam bidang seni dan budaya. Program ini menjadi salah satu program khas sekolah yang tidak ditemukan pada sebagian besar sekolah menengah pertama lain di Kota Probolinggo, sehingga mencerminkan keunikan tersendiri dalam pengelolaan pendidikan. Melalui program tersebut, murid didorong untuk lebih aktif, inovatif, dan produktif dalam berkarya, sehingga memperkuat karakter sekolah sebagai institusi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kreativitas murid.

Berdasarkan kecenderungan tersebut, penelitian ini memiliki nilai relevansi karena menempatkan fokus pada kelompok remaja awal yang sedang membangun kebiasaan belajar dan kemampuan mengendalikan diri. Pada tahap perkembangan ini, murid masih berada dalam proses pembentukan pola perilaku belajar, sehingga kemampuan menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang kurang produktif menjadi sangat penting. Karena itu, penelitian mengenai hubungan

kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo menjadi layak untuk dilakukan.

Sebagai penguatan terhadap temuan sebelumnya, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Dalam penelitian (Parsaoran et al., 2023) menemukan bahwa pada murid usia 14–17 tahun, kontrol diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mengelola perilaku agar tidak menyimpang dari tujuan belajar, sedangkan kontrol diri yang rendah cenderung diikuti oleh prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Gejala prokrastinasi akademik juga masih tampak dalam proses pembelajaran pada jenjang sekolah menengah pertama. Ami dan Yuniarta menemukan bahwa murid SMP dalam pembelajaran matematika dapat menunjukkan karakter prokrastinasi akademik, dan salah satu pemicunya adalah kesibukan di luar sekolah yang membuat tugas akhirnya dikerjakan nanti di rumah. Temuan lain pada murid SMP se-kecamatan Pecalang juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, sehingga kebiasaan menunda tugas masih menjadi fenomena yang relevan pada usia remaja awal (Evelina et al., 2020).

Kontrol diri menjadi semakin penting dibahas karena pada masa remaja awal murid berada pada fase perkembangan yang rawan

terdistraksi oleh aktivitas yang lebih menyenangkan, termasuk penggunaan internet dan gawai. Fikra menjelaskan bahwa generasi Z sangat mudah terpapar stimulus internet dan control diri diperlukan agar individu tidak terjebak pada perilaku yang mengganggu pengendalian diri (Fikra, 2024). Sejalan dengan itu, Yuliana, Wibowo, dan Mulawarman menunjukkan bahwa kontrol diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik melalui self efficacy, artinya kemampuan mengendalikan diri membantu murid menjaga perilaku belajar tetap selaras dengan target akademiknya (Yuliana et al., 2022).

Penelitian (Nadilla Aggahra & Zul Afdal, 2025) juga menegaskan bahwa kemampuan mengatur diri, termasuk *self regulation* dan manajemen waktu, berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik. *Self regulation* berhubungan negatif lebih kuat dengan prokrastinasi akademik dibandingkan manajemen waktu, dan murid dengan *self regulation* yang baik cenderung lebih mampu menghindari distraksi serta tetap konsisten menyelesaikan tugas tepat waktu. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa control diri bukan sekadar kemampuan menahan keinginan sesaat, tetapi juga mekanisme penting untuk menjaga konsistensi akademik murid.

Selain didukung oleh temuan penelitian, hasil wawancara pra-penelitian juga menunjukkan kondisi yang serupa di lapangan. Guru BK menyampaikan bahwa perilaku menunda tugas masih sering muncul

pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo. Guru tersebut menuturkan bahwa

*“Banyak murid dari kelas VII sampai kelas IX yang malas mengerjakan tugas, ada yang telat mengumpulkan bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali.”*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya muncul pada satu tingkat kelas, tetapi telah menjadi pola perilaku yang terlihat di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara dengan salah satu murid juga menunjukkan kecenderungan yang sejalan. Murid tersebut menyampaikan bahwa ia sering lupa mengerjakan tugas karena terlalu asyik bermain ponsel atau pergi nongkrong bersama teman.

*“Aku biasanya main game di hp mas, lupa kalo ada tugas, kemaren juga habis main di luar sama temen-temen.”*

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, sebagian besar studi tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik masih banyak dilakukan pada murid SMA, SMK, MTs, atau konteks sekolah lain, sedangkan fokus khusus pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan kajian dan memberikan gambaran empiris yang lebih kontekstual mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang cukup menonjol di kalangan murid sekolah menengah pertama, khususnya pada fase remaja awal yang sedang berada dalam proses perkembangan psikologis dan sosial. Murid pada tahap ini cenderung menghadapi berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola waktu secara efektif, namun pada kenyataannya masih banyak murid yang menunjukkan kecenderungan menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan pergaulan, penggunaan teknologi, serta banyaknya distraksi dari aktivitas yang lebih menarik, tetapi juga sangat berkaitan dengan faktor internal dalam diri murid, terutama rendahnya kemampuan dalam mengontrol diri. Kurangnya kemampuan kontrol diri menyebabkan murid kesulitan dalam mengatur dorongan, mengelola emosi, serta memprioritaskan kewajiban akademik dibandingkan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan. Akibatnya, murid cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu, mengerjakan tugas secara terburu-buru, bahkan tidak menyelesaikan tugas sama sekali, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar dan meningkatnya tekanan psikologis.

Fenomena ini juga diperkuat oleh temuan empiris di lapangan yang menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas tidak hanya terjadi pada satu tingkat kelas, tetapi telah menjadi pola yang cukup umum di lingkungan sekolah. Di sisi lain, meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada jenjang pendidikan yang berbeda, seperti murid SMA, SMK, maupun madrasah, sehingga kajian yang secara spesifik menyoroti murid di SMP Negeri 2 Kota Probolinggo masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi secara lebih mendalam bagaimana kondisi kontrol diri murid serta kaitannya dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan menjadi dasar dalam upaya penanganan yang tepat di lingkungan sekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah sangat diperlukan sehingga penelitian ini memiliki arah yang jelas dan tidak meluas ke berbagai aspek di luar fokus kajian. Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah pertama. Subjek penelitian dibatasi pada seluruh murid kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026, sehingga mencakup keseluruhan tingkat kelas pada jenjang tersebut. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa murid pada

rentang kelas VII hingga IX berada dalam fase remaja awal yang memiliki karakteristik perkembangan yang relatif serupa, terutama dalam hal pengendalian diri dan penyesuaian terhadap tuntutan akademik.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari kontrol diri sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini tidak mengkaji secara mendalam faktor lain di luar kedua variabel tersebut, seperti latar belakang keluarga, strategi pembelajaran guru, maupun aspek kepribadian lain yang mungkin turut memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dibatasi pada perilaku menunda yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti pengerjaan dan pengumpulan tugas sekolah, serta keterlibatan dalam kegiatan belajar, bukan pada aktivitas di luar konteks akademik. Dengan adanya pembatasan ini, penelitian diharapkan dapat berjalan secara lebih terfokus, sistematis, dan menghasilkan temuan yang relevan dengan tujuan yang telah ditetapkan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026?

2. Bagaimana tingkat kontrol diri pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026?
3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026.
2. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah pertama. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam memahami hubungan antara kemampuan

pengendalian diri dengan kecenderungan menunda tugas akademik.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan atau pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, serta dapat memperkaya kajian empiris mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada konteks murid sekolah menengah pertama.

## **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi murid penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada murid mengenai pentingnya kemampuan kontrol diri dalam mengelola perilaku belajar, sehingga murid dapat mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik dan lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban belajar.
- b. Bagi orang tua dan guru penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru dan orang tua dalam memberikan bimbingan serta dukungan kepada murid, khususnya dalam membantu mengembangkan kontrol diri dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi merupakan salah satu fenomena psikologis yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik. Secara umum, prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda pelaksanaan suatu tugas atau pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Perilaku ini biasanya dilakukan secara sengaja, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Maria I. Argiropoulou, Anastasia Kalantzi, 2024), prokrastinasi dipahami sebagai perilaku penundaan yang tidak rasional terhadap tugas yang penting, yang seringkali disertai dengan perasaan tidak nyaman, seperti kecemasan atau rasa bersalah. Prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan menunda, melainkan merupakan bentuk kegagalan dalam pengaturan diri (*self-regulation failure*), di mana individu tidak mampu mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan yang dianggap tidak menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan aspek kognitif dan emosional individu dalam menghadapi tuntutan tugas.

Kajian yang dilakukan oleh (González-Brignardello et al., 2023), prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor kognitif, emosional, dan perilaku. Dalam konteks anak-anak dan remaja, prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh perkembangan psikologis, seperti kemampuan mengatur diri, pengendalian impuls, serta tingkat motivasi. Studi tersebut menegaskan bahwa prokrastinasi seringkali muncul sebagai strategi penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit, membosankan, atau menimbulkan tekanan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sadar terhadap suatu tugas, meskipun individu mengetahui adanya konsekuensi negatif. Prokrastinasi juga mencerminkan adanya kelemahan dalam pengendalian diri serta kegagalan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab secara efektif.

Berbagai ahli telah memberikan definisi mengenai prokrastinasi dengan sudut pandang yang berbeda, meskipun memiliki kesamaan dalam menekankan unsur penundaan. Perbedaan tersebut terutama terletak pada aspek psikologis yang menjadi fokus masing-masing ahli.

- a) Menurut Joseph R. Ferrari dalam (Maria I. Argiropoulou, Anastasia Kalantzi, 2024), prokrastinasi merupakan kecenderungan kronis individu untuk menunda penyelesaian tugas penting, yang seringkali berkaitan dengan upaya menghindari tugas tersebut. Dalam pandangan ini, prokrastinasi tidak hanya dipahami sebagai kebiasaan sesaat, tetapi sebagai pola perilaku yang relatif menetap dan berkaitan dengan karakteristik kepribadian individu. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat bersifat *maladaptif* karena berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis dan kinerja individu.
- b) Piers Steel dalam (Svardal & Løkke, 2022) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan secara sukarela terhadap tindakan yang telah direncanakan, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut akan memberikan dampak yang merugikan. Dalam perspektif ini, prokrastinasi dipahami sebagai hasil dari konflik antara kepentingan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Penjelasan ini menempatkan prokrastinasi dalam kerangka motivasi dan pengambilan keputusan, di mana individu cenderung memilih kenyamanan sesaat dibandingkan pencapaian tujuan yang lebih besar.

c) Clarry Lay dalam (Subashkevych, 2023) memandang prokrastinasi sebagai kecenderungan perilaku yang bersifat umum dan dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan. Prokrastinasi dalam pandangan ini lebih dipahami sebagai karakteristik individu (*trait*) yang relatif konsisten, bukan hanya terbatas pada konteks akademik. Dengan demikian, individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akan cenderung menunda berbagai jenis tugas dalam kehidupan sehari-hari.

Prokrastinasi berdasarkan uraian tersebut, ketiga ahli memiliki kesamaan dalam memandang prokrastinasi sebagai perilaku penundaan yang disengaja, namun berbeda dalam penekanan konsepnya. Ferrari menekankan aspek kepribadian dan kecenderungan kronis (Maria I. Argiropoulou, Anastasia Kalantzi, 2024), Steel menyoroti aspek motivasi dan konflik antara tujuan jangka pendek dan jangka Panjang (Svartdal & Løkke, 2022), sedangkan Lay melihat prokrastinasi sebagai karakteristik perilaku yang bersifat umum. Perbedaan perspektif ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai prokrastinasi sebagai fenomena psikologis yang kompleks (Subashkevych, 2023).

## **2. Aspek Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak hanya dapat dipahami dari definisinya, tetapi juga dari aspek-aspek

yang membentuknya. Aspek-aspek ini penting untuk mengidentifikasi bagaimana prokrastinasi muncul dalam perilaku murid sehari-hari. Secara umum, aspek prokrastinasi akademik banyak dijelaskan oleh para ahli, di antaranya Joseph R. Ferrari, Solomon dan Rothblum c.

Ferrari dalam (Prawitasari & Suhendri, 2024), prokrastinasi akademik dapat dilihat dari kecenderungan individu dalam menunda pekerjaan yang penting, yang biasanya disertai dengan penghindaran terhadap tugas tersebut. Ferrari menekankan bahwa perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan, tetapi juga melibatkan aspek psikologis seperti kecemasan dan ketidakmampuan mengatur diri. Sementara itu, Solomon dan Rothblum dalam (Cahyono et al., 2025) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh adanya kecenderungan menunda tugas akademik secara berulang, meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari perilaku tersebut.

Kajian yang dilakukan oleh (Cahyono et al., 2025) menyebutkan, aspek-aspek prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi melalui pola perilaku tertentu yang menunjukkan adanya penundaan, ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

#### a) Penundaan Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Salah satu aspek utama dari prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas (Bobe et al., 2024). Individu yang melakukan prokrastinasi seringkali tidak segera memulai pekerjaan meskipun memiliki waktu yang cukup, dan ketika sudah memulai pun cenderung tidak menyelesaikannya secara tepat waktu.

Penelitian yang dilakukan (Bobe et al., 2024) menunjukkan bahwa penundaan dalam mengerjakan tugas akademik sering disertai dengan perasaan tidak nyaman, seperti rasa bersalah atau cemas. Hal ini menunjukkan bahwa individu sebenarnya menyadari kewajibannya, namun tetap menunda pelaksanaannya. Selain itu, (González-Brignardello & Sánchez-Elvira Paniagua, 2023) menjelaskan bahwa penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas merupakan indikator utama dalam mengukur tingkat prokrastinasi akademik, karena mencerminkan kegagalan individu dalam mengatur waktu dan prioritas.

Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas menjadi salah satu aspek yang paling menonjol dalam perilaku

prokrastinasi akademik, karena secara langsung berkaitan dengan keterlambatan penyelesaian tanggung jawab akademik.

b) Kesenjangan antara Rencana dan Tindakan

Aspek lain dari prokrastinasi akademik adalah adanya kesenjangan antara rencana yang telah dibuat dengan tindakan yang dilakukan. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya memiliki rencana untuk menyelesaikan tugas, namun tidak mampu merealisasikan rencana tersebut dalam tindakan nyata (Prawitasari & Suhendri, 2024).

Penelitian menurut (Pancanius & Kamal, 2023), murid yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali memiliki niat yang kuat untuk menyelesaikan tugas, tetapi gagal dalam mengimplementasikan niat tersebut secara konsisten. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan. Sejalan dengan itu, (Prawitasari & Suhendri, 2024) menyatakan bahwa kesenjangan antara rencana dan tindakan merupakan indikator penting dari prokrastinasi, karena mencerminkan lemahnya kontrol diri dalam mengatur perilaku.

Aspek ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan penundaan, tetapi juga dengan

ketidakmampuan individu dalam merealisasikan rencana yang telah disusun.

c) Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Aspek berikutnya dari prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Aktivitas tersebut dapat berupa bermain gawai, menonton, bersosialisasi, atau kegiatan hiburan lainnya.

Menurut (Safaat, 2024), murid yang melakukan prokrastinasi cenderung lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan langsung dibandingkan mengerjakan tugas yang dianggap membosankan atau sulit. Perilaku ini menunjukkan adanya kecenderungan individu untuk menghindari ketidaknyamanan yang muncul dari tugas akademik dengan cara beralih pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain menjadi salah satu indikator penting dalam prokrastinasi akademik, karena menunjukkan adanya pengalihan perhatian dari tugas utama ke aktivitas yang tidak produktif.

### **3. Faktor Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Dalam penelitian

ini, peneliti mengacu pada pandangan Joseph R. Ferrari yang membagi faktor prokrastinasi menjadi faktor internal dan eksternal, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab munculnya perilaku tersebut.

a) Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi. (Prawitasari & Suhendri, 2024) menjelaskan bahwa salah satu faktor internal yang berperan penting adalah *locus of control*, di mana individu dengan *locus of control* eksternal cenderung lebih mudah melakukan prokrastinasi dibandingkan individu dengan *locus of control* internal. Hal ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan hasil dari tindakannya.

Penelitian oleh (Safaat, 2024) menyebutkan bahwa faktor internal lainnya meliputi rendahnya motivasi, kurangnya kemampuan pengaturan diri, serta kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa

prokrastinasi erat kaitannya dengan aspek psikologis seperti kontrol diri, kepercayaan diri, dan regulasi emosi. Eksternal

b) Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi. Menurut (Boutzi et al., 2024), lingkungan akademik, tuntutan tugas, serta kondisi sosial dapat menjadi pemicu munculnya prokrastinasi. Tugas yang dianggap terlalu sulit atau tidak menarik, serta kurangnya pengawasan atau dukungan dari lingkungan, dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk menunda pekerjaan. Perkembangan teknologi seperti penggunaan gawai dan media sosial juga menjadi distraksi eksternal yang signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku belajar murid, termasuk dalam mendorong atau menghambat prokrastinasi akademik.

#### **4. Prokrastinasi Akademik dalam Pandangan Islam**

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu tugas yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Perilaku ini tidak hanya dibahas dalam kajian psikologi, tetapi juga memiliki relevansi dalam perspektif Islam. Islam sangat

menekankan pentingnya memanfaatkan waktu secara optimal serta melaksanakan amanah dengan penuh tanggung jawab.

Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-‘Ashr (103:1–3):

وَعَمِلُوا آمَنُوا الَّذِينَ إِلَّا ۖ خُسْرٌ لِّفِي الْإِنْسَانِ إِنَّ ۖ وَالْعَصْرِ  
بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa waktu merupakan aspek yang sangat berharga dalam kehidupan manusia. Allah menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu memanfaatkan waktunya dengan baik untuk beriman, beramal saleh, serta menjalankan kebenaran. Dalam konteks ini, perilaku menunda-

nunda pekerjaan, termasuk tugas akademik, dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian dalam memanfaatkan waktu secara produktif

Selain itu, konsep tanggung jawab dan amanah juga dijelaskan dalam Surah Al-Mu'minun ayat 8

رَاعُونَ وَعَهْدِهِمْ لِأَمَانَاتِهِمْ هُمْ وَالَّذِينَ

Artinya: “Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kewajiban untuk menjaga amanah yang telah diberikan kepadanya, termasuk tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi dalam hal ini dapat dipandang sebagai bentuk pengabaian terhadap amanah, karena individu tidak melaksanakan tugasnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dengan demikian, dalam perspektif Islam, prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak dianjurkan karena bertentangan dengan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan pemanfaatan waktu secara optimal. Islam mengajarkan umatnya untuk bersegera dalam

melaksanakan kebaikan serta menjauhi sikap menunda-nunda yang dapat merugikan diri sendiri, baik di dunia maupun di akhirat.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam kajian psikologi, konsep ini sering dikaitkan dengan kemampuan regulasi diri, terutama ketika individu dihadapkan pada dorongan untuk melakukan aktivitas yang kurang produktif atau tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang. Menurut Roy F. Baumeister dan June P. Tangney dalam (Hennecke et al., 2018), kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap melakukan suatu tindakan meskipun tindakan tersebut tidak disukai atau menimbulkan ketidaknyamanan. Dalam konteks ini, kontrol diri berperan sebagai mekanisme pengaturan perilaku yang memungkinkan individu untuk mengatasi godaan, menunda kepuasan sesaat, serta tetap fokus pada tujuan yang lebih besar. Dengan demikian, individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola dorongan internalnya sehingga tetap konsisten dalam menjalankan tugas atau tanggung jawab

Averill dalam (Korona-Golec et al., 2025) menyebutkan, kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan respons terhadap stimulus, baik yang bersifat internal maupun

eksternal. Kontrol diri tidak hanya mencakup pengendalian perilaku, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan emosional, seperti kemampuan dalam mengatur perhatian, menafsirkan situasi, serta mengambil keputusan secara tepat. Dalam pandangan ini, kontrol diri berfungsi sebagai proses pengendalian yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan dan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku, sehingga mampu menahan dorongan sesaat dan tetap berorientasi pada pencapaian tujuan jangka panjang.

## **2. Aspek Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan kemampuan yang tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan dalam mengatur perilaku individu. Menurut Averill, kontrol diri dapat dipahami melalui beberapa dimensi utama yang mencerminkan bagaimana individu mengelola respons terhadap berbagai situasi.

- a) Kontrol perilaku, merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan atau respons yang tampak, terutama dalam menghadapi situasi yang menuntut pengendalian diri. Averill dalam (Kurniawan & Wika Nugroho, 2023)

menjelaskan bahwa kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu untuk menahan dorongan bertindak secara impulsif serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan yang diharapkan. Individu dengan kontrol perilaku yang baik cenderung mampu menghindari tindakan yang merugikan dan lebih mampu bertindak secara terencana.

- b) Kontrol kognitif, merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur proses berpikir, seperti perhatian, persepsi, dan penafsiran terhadap suatu situasi. Averill dalam (Berkman et al., 2017) menyatakan bahwa kontrol kognitif memungkinkan individu untuk mengelola informasi yang diterima, sehingga dapat mengurangi pengaruh stimulus yang tidak relevan atau mengganggu. Dengan adanya kontrol kognitif, individu dapat lebih fokus pada tujuan serta mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang akan diambil.
- c) Kontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam memilih tindakan yang tepat di antara berbagai alternatif yang tersedia. Averill dalam (Nurfaizin, 2019) menjelaskan bahwa aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertimbangkan konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang sebelum mengambil keputusan.

Individu yang memiliki kontrol keputusan yang baik cenderung mampu membuat pilihan yang lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan sesaat.

### **3. Faktor Kontrol Diri**

Kontrol diri dapat terbentuk dari berbagai faktor yang berkembang seiring proses pertumbuhan seorang individu. Faktor-faktor tersebut berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Pemahaman mengenai faktor ini penting untuk menjelaskan mengapa individu punya tingkat kontrol diri yang berbeda-beda.

#### **a) Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi perkembangan kontrol diri. Baumeister dalam (Mueller et al., 2024) menjelaskan bahwa aspek genetika memiliki peran dalam membentuk kemampuan kontrol diri, di mana perbedaan bawaan dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam mengatur perilakunya. Selain itu, Baumeister dalam (Deborah et al., 2019) menyebutkan bahwa karakteristik kepribadian, kemampuan kognitif, serta kematangan individu turut menentukan tingkat kontrol diri seseorang.

Bandura dalam (Muh Wahyu Tri, 2017) menegaskan bahwa perkembangan sosial dan emosional juga menjadi faktor penting dalam pembentukan kontrol diri, khususnya

pada masa anak dan remaja. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls dan bertindak secara terarah. Dengan demikian, faktor internal mencakup aspek biologis, psikologis, dan perkembangan individu yang secara langsung memengaruhi kemampuan kontrol diri.

b) Eksternal

Faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari lingkungan sekitar dan turut membentuk perkembangan kontrol diri seseorang. Baumeister dalam (Li et al., 2019) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk kontrol diri, khususnya pada masa remaja. Pola asuh yang konsisten, memberikan dukungan, serta disertai pengawasan yang tepat dapat membantu individu mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dengan lebih baik.

Dalam penelitian oleh Zhang (2024) menjelaskan bahwa lingkungan sosial, termasuk interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan pendidikan, juga berperan dalam membentuk kontrol diri. Lingkungan yang mendukung akan membantu individu belajar mengatur perilakunya, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat

meningkatkan kecenderungan perilaku impulsif. Penelitian (Fu, 2024) juga menambahkan bahwa gaya pengasuhan yang tepat dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan tindakan.

Dengan demikian, faktor eksternal meliputi pengaruh keluarga, lingkungan sosial, serta pola interaksi yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, yang secara tidak langsung membentuk kemampuan kontrol diri.

#### **4. Prokstinasi dalam Pandangan Islam**

Kontrol diri dalam perspektif Islam merupakan kemampuan individu dalam menahan dorongan hawa nafsu serta mengarahkan perilaku agar tetap sesuai dengan nilai-nilai kebaikan. Konsep ini sejalan dengan prinsip pengendalian diri dalam psikologi, namun dalam Islam pengendalian diri tidak hanya bertujuan untuk kepentingan duniawi, melainkan juga sebagai bentuk ketaatan kepada Allah. Dua konsep utama yang berkaitan dengan kontrol diri dalam Islam adalah sabr (kesabaran) dan mujahadah (upaya sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu).

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ اسْتَعِينُوا أَمْثُوا الَّذِينَ أُيْهَا يَا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Ayat tersebut menegaskan pentingnya kesabaran sebagai bentuk pengendalian diri dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk ketika individu dihadapkan pada godaan untuk menunda kewajiban. Kesabaran dalam hal ini mencerminkan kemampuan individu untuk tetap konsisten dalam menjalankan tugas meskipun menghadapi kesulitan atau rasa tidak nyaman.

Selain itu, Allah SWT juga berfirman dalam QS. An-Nazi’at ayat 40–41:

الْمَأْوَىٰ هِيَ الْجَنَّةُ فَإِنَّ ۞ الْهَوَىٰ عَنِ النَّفْسِ وَنَهَىٰ رَبِّهِ مَقَامَ خَافَ مَنْ وَأَمَّا

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya.

Ayat ini menunjukkan bahwa kemampuan menahan hawa nafsu (mujahadah) merupakan salah satu bentuk kontrol diri yang

sangat dianjurkan dalam Islam. Individu yang mampu mengendalikan keinginannya akan lebih mudah untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang benar dan menghindari perilaku yang merugikan.

Kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menahan dorongan negatif, mengendalikan emosi, serta mengarahkan perilaku pada hal-hal yang bernilai kebaikan. Konsep ini menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat, di mana individu dituntut untuk disiplin, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menjalankan kewajiban.

#### **5. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik merupakan salah satu kajian penting dalam psikologi pendidikan, karena kedua variabel ini saling berkaitan dalam menentukan kualitas perilaku belajar murid. Prokrastinasi akademik sering muncul sebagai bentuk kegagalan individu dalam mengatur diri, khususnya dalam mengelola waktu, dorongan, serta tanggung jawab akademik. Sementara itu, kontrol diri berperan sebagai kemampuan yang memungkinkan individu untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Secara teoritis, Roy F. Baumeister dalam (Arwina et al., 2022) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam

mengendalikan impuls serta menyesuaikan perilaku dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Ketika kemampuan ini rendah, individu akan lebih mudah terpengaruh oleh keinginan sesaat dan cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Kondisi tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik, karena individu tidak mampu mengarahkan dirinya untuk segera menyelesaikan kewajiban.

Joseph R. Ferrari dalam (Harahap, 2021) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk penundaan yang disengaja dan berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menghindari tugas. Perilaku ini sering kali muncul ketika individu tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang memadai, sehingga lebih memilih aktivitas lain yang memberikan kenyamanan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya.

Hasil penelitian empiris juga memperlihatkan adanya hubungan yang berlawanan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian (Heiriyah & Tohari, 2023) menunjukkan bahwa murid yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih jarang menunda pengerjaan tugas. Mereka yang mampu mengelola dorongan dan emosinya dengan baik biasanya lebih mudah untuk mulai mengerjakan dan menyelesaikan

tugas tepat waktu, serta tidak mudah teralihkan oleh hal-hal lain yang kurang penting. Sebaliknya, murid dengan kontrol diri yang rendah umumnya lebih kesulitan dalam mengatur kebiasaan belajarnya, sehingga lebih sering menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Syaifulloh & Susanti, 2021), yang menyatakan kontrol diri memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Kontrol diri memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan akademik, meskipun dihadapkan pada godaan atau hambatan yang dapat mengganggu proses belajar. Dengan adanya kontrol diri yang baik, individu dapat mengelola waktu secara lebih efektif serta menghindari perilaku menunda-nunda.

Penelitian (Lukmawati & Fitriya, 2016) serta (Anam et al., 2015) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri, termasuk di dalamnya kontrol diri, memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Individu yang mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya biasanya lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam membantu mengarahkan perilaku belajar agar tetap konsisten dan terfokus.

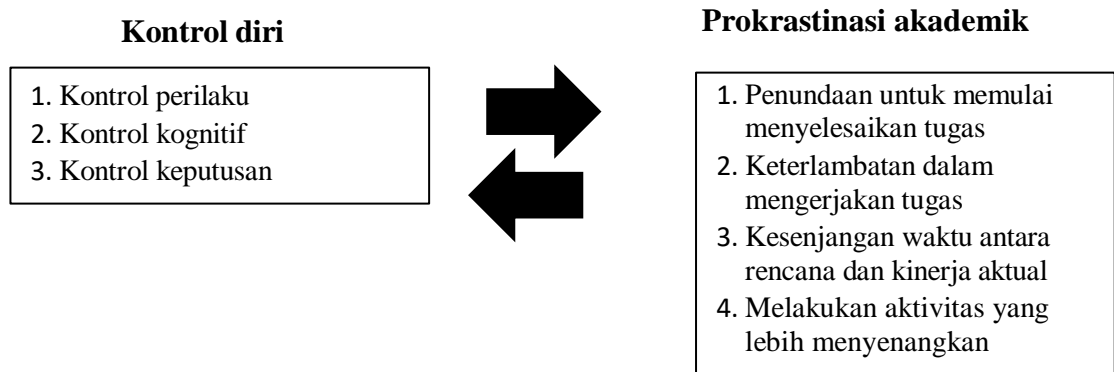
Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai keterkaitan yang saling memengaruhi. Rendahnya kontrol diri membuat individu lebih sulit menahan keinginan untuk

melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sehingga tugas akademik sering kali terabaikan. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda kesenangan sesaat dan lebih mengutamakan penyelesaian tugas. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kecil pula kemungkinan ia melakukan prokrastinasi akademik (Florensia & Hari, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Kontrol diri berperan sebagai faktor penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas, karena membantu individu mengatur perilaku, mengelola waktu, serta tetap fokus pada tujuan akademik. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri menjadi salah satu upaya yang efektif dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik pada murid.

## 6. Kerangka Konseptual

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Konseptual**



## 7. Uji Hipotesa

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metodologi yang diterapkan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian non-eksperimental. Pemilihan metode kuantitatif didasari oleh kebutuhan untuk melakukan pengukuran variabel secara objektif serta melakukan pengolahan data numerik guna mengidentifikasi keterkaitan antar variabel. Sesuai dengan prinsip penelitian non-eksperimen, peneliti tidak melakukan intervensi atau manipulasi terhadap variabel-variabel yang terlibat; sebaliknya, fenomena yang ada diobservasi dan diukur sesuai dengan kondisi aslinya di lingkungan lapangan sebagaimana dikemukakan oleh (Sekula et al., 2023).

Rancangan spesifik yang digunakan adalah studi korelasional, yang bertujuan untuk mengevaluasi derajat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya pemberian perlakuan khusus. Desain ini dianggap relevan dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk menganalisis hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan *cross-sectional*, di mana informasi diambil dalam satu periode waktu tertentu tanpa adanya pengukuran lanjutan. Secara teoretis, Irvan et al. (2024) merujuk pada pemikiran Sugiyono bahwa metode kuantitatif berakar pada filsafat positivisme yang ditujukan untuk meneliti sampel tertentu dan menguji hipotesis

melalui prosedur statistik. Hal ini mempertegas bahwa pendekatan tersebut sangat efektif untuk menguji korelasi antar variabel secara empiris dan sistematis (Irvan et al., 2024).

John W. Creswell dalam (Charli et al., 2022) menjelaskan bahwa desain korelasional merupakan bagian dari penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel tanpa adanya intervensi dari peneliti. Dengan kata lain, peneliti tidak mengubah kondisi subjek penelitian, melainkan hanya mengamati keterkaitan yang terjadi secara alami.

Penggunaan desain korelasional dalam penelitian ini dipilih karena fokus utama studi bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat (kausalitas), melainkan untuk memetakan tingkat keterkaitan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Melalui penerapan desain ini, peneliti memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi signifikansi hubungan di antara kedua variabel tersebut sekaligus menentukan arah hubungan yang dihasilkan secara statistik. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana satu variabel cenderung berubah seiring dengan perubahan pada variabel lainnya tanpa adanya intervensi dari peneliti.

Penelitian non-eksperimen yang sejalan dengan itu memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih natural karena variabel tidak dimanipulasi, sehingga hasil penelitian dapat

menggambarkan kondisi yang sebenarnya di lapangan. penelitian (Hermina, 2024) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif yang tidak melibatkan perlakuan langsung terhadap variabel cenderung memberikan gambaran empiris yang lebih objektif mengenai fenomena yang diteliti. Hal ini diperkuat (Wilis & Titin, 2024) serta (Wiwik & Rudi, 2022) yang menjelaskan bahwa desain penelitian kuantitatif non-eksperimen sangat sesuai digunakan untuk mengkaji hubungan antar variabel dalam konteks pendidikan, karena memungkinkan peneliti mengumpulkan data secara sistematis dan terukur tanpa intervensi langsung.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa studi ini mengintegrasikan desain kuantitatif non-eksperimental dengan skema korelasional dan teknik *cross-sectional* untuk memetakan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik tanpa melibatkan manipulasi variabel sedikit pun. Peneliti menetapkan rancangan ini karena dianggap paling selaras dengan target penelitian, yakni melakukan identifikasi keterkaitan antar variabel secara empiris, sistematis, dan objektif. Fokus utama dari pemilihan metodologi ini adalah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan realitas di lapangan melalui analisis numerik yang akurat..

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian merupakan unsur penting yang digunakan untuk menjelaskan fenomena yang diteliti. Variabel pada

penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*) yang disusun berdasarkan hipotesis penelitian.

a) Variabel Bebas (*Independent variable*)

Variabel Bebas (*Independent variable*) Variabel bebas didefinisikan sebagai elemen yang memberikan pengaruh atau menjadi pemicu terjadinya perubahan pada variabel lainnya dalam sebuah studi. Sejalan dengan pendapat (Haifa et al., 2025), variabel ini merupakan faktor yang ditentukan secara sengaja untuk dievaluasi dampaknya terhadap subjek penelitian. Dalam konteks tugas ini, kontrol diri ditetapkan sebagai variabel bebas karena diasumsikan memiliki keterkaitan erat dengan fluktuasi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh murid .

b) Variabel Terikat (*Dependent variable*)

Variabel Terikat (*Dependent variable*) Variabel terikat ialah unsur yang kondisinya dipengaruhi atau muncul sebagai konsekuensi dari keberadaan variabel bebas. Andrade (2021) menegaskan bahwa variabel terikat memiliki nilai yang sangat bergantung pada perubahan variabel lain dan merupakan titik pusat dalam pengukuran hasil akhir penelitian. Pada penelitian ini, prokrastinasi

akademik berperan sebagai variabel terikat, mengingat fenomena tersebut diposisikan sebagai hasil yang dipengaruhi oleh kualitas kontrol diri pada diri murid (Andrade, 2021).

### **C. Definisi Operasional**

#### **1. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini ialah tingkat kecenderungan murid untuk menunda pengerjaan tugas. Variabel ini diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik Ferrari, meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan akademik (González-Brignardello et al., 2023).

#### **2. Kontrol Diri**

Kontrol diri didefinisikan sebagai kapasitas murid dalam meregulasi pikiran dan emosi guna mencapai tujuan, meski harus menghadapi situasi tidak menyenangkan, Baumeister dalam (Hennecke et al., 2018). Penelitian ini melalui tiga indikator utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

### **D. Partisipan Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi Subjek yang menjadi sasaran luas atau populasi dalam studi ini mencakup seluruh murid SMP Negeri 2 Kota

Probolinggo dari kelas 7 hingga 9, yang secara akumulatif berjumlah 556 individu. Penetapan populasi tersebut dilakukan dengan pertimbangan relevansi terhadap fokus penelitian, yakni untuk melakukan analisis mendalam mengenai keterkaitan antara kemampuan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok remaja di jenjang pendidikan menengah pertama.

## 2. Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 233 murid. Jumlah tersebut merupakan batas minimal sampel yang harus dipenuhi agar dapat mewakili populasi penelitian. Pada saat pelaksanaan pengumpulan data, peneliti memperoleh 323 responden, sehingga jumlah sampel aktual dalam penelitian ini melebihi jumlah minimal yang disyaratkan dan tetap dinilai representatif untuk menggambarkan populasi murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \quad n = \frac{556}{1 + 556(0,05)^2}$$

$$= 232,63$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (*margin of error*)

### **3. Teknik pemilihan sampel**

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* untuk memberikan peluang terpilih yang sama bagi seluruh populasi. Peneliti meminta menyampaikan *gform* melalui guru BK kepada responden. Dari total 556 murid kelas 7 hingga 9 SMPN 2 Kota Probolinggo, diperoleh sampel sebanyak 323 responden berdasarkan rumus Slovin. Penggunaan teknik ini bertujuan menjaga objektivitas agar hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi populasi secara akurat.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Prosedur perolehan data dalam studi ini diimplementasikan melalui penggunaan kuesioner atau angket sebagai instrumen utama. Teknik ini dilakukan dengan menyajikan serangkaian butir pertanyaan tertulis kepada para responden guna menjangkau informasi mendalam mengenai variabel-variabel yang sedang dikaji. Pemilihan metode ini didasari oleh efektivitasnya dalam menghimpun data dalam skala besar secara efisien, sekaligus mempermudah tahapan pengolahan data statistik. Selaras dengan pandangan (Permatasari et al., 2025), kuesioner merupakan perangkat yang sangat lazim dalam ranah penelitian kuantitatif karena kemampuannya untuk menguantifikasi variabel secara terstruktur dan sistematis. Pada penelitian ini, angket tersebut difungsikan untuk memetakan derajat kontrol diri serta kecenderungan prokrastinasi akademik murid dengan mengacu pada indikator-indikator yang telah ditetapkan sebelumnya..

## **F. Instrumen Penelitian**

Alat ukur yang diterapkan dalam studi ini adalah skala psikologis berbentuk kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur variabel kontrol diri serta prokrastinasi akademik. Instrumen penelitian ini berfungsi sebagai sarana pengumpulan informasi agar fenomena yang dikaji dapat dikuantifikasi secara sistematis demi mencapai tujuan penelitian. Merujuk pada pemikiran Sugiyono sebagaimana dikutip oleh (Wilis & Titin, 2024), instrumen merupakan perangkat krusial untuk mengukur gejala sosial yang diamati sehingga data yang terkumpul dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Guna menjamin kualitas hasil penelitian, penyusunan instrumen ini merujuk pada indikator-indikator variabel yang telah dipetakan dalam landasan teoretis, sehingga data yang dihasilkan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang tinggi.

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

Instrumen yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari konsep yang dikembangkan oleh Joseph R. Ferrari dalam (Hasanah et al., 2023). Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan yang digunakan secara keseluruhan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik murid. Setiap item disusun untuk menggambarkan kecenderungan perilaku menunda tugas dalam konteks akademik.

Skala ini menggunakan format penilaian berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu “tidak pernah” dengan skor 1, hingga “sangat sering” dengan skor 4. Rentang jawaban tersebut dirancang untuk mengetahui frekuensi perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh responden. Instrumen ini dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian, mudah digunakan oleh murid SMP, serta telah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga dinilai memiliki dasar pengukuran yang memadai.

**Tabel 3.1**  
***Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik***

NO	VARIABEL	INDIKATOR	ITEM PERNYATAAN		TOTAL
			<i>Unfavourable</i>	<i>Favourable</i>	
1	Tingkat Prokrastinasi Akademik Murid	1. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas	1,2	3,4,5	5
		2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	6,7	8,9,10	5
		3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	11,12,13	14,15	5
		4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	16,17	18,19,20	5
JUMLAH			9	11	20

## **2. Skala Kontrol Diri**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kontrol diri dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari konsep yang dikemukakan oleh M. Nur Ghufron dalam (Hasanah et al., 2023). Skala ini terdiri dari sejumlah item pernyataan yang dirancang untuk menggambarkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Skala kontrol diri ini menggunakan format skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu “tidak pernah” dengan skor 1 hingga “sangat sering” dengan skor 4. Rentang skor tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh responden. Instrumen ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik murid SMP, mudah dipahami, serta telah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga dinilai memiliki dasar pengukuran yang cukup baik dalam mengungkap variabel kontrol diri.

**Tabel 3.2**  
**Blueprint Skala Kontrol Diri**

NO	VARIABEL	INDIKATOR	ITEM PERNYATAAN		
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	TOTAL
1	Kontrol Diri Murid	1. Kemampuan mengontrol perilaku ( <i>Behavioral Control</i> )	1,2,3	4,5,6,7,8	8
		2. Kemampuan mengontrol stimulus ( <i>Cognitive Control</i> )	9,10,11,12	13,14	6
		3. Kemampuan mengambill keputusan ( <i>Decesional Control</i> )	15,16,17	18,19,20	6
JUMLAH			10	10	20

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Metode pengolahan data yang diterapkan dalam penelitian ini berfokus pada analisis kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini ditujukan untuk memaparkan data secara sistematis guna memberikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik, pola distribusi, serta kecenderungan umum dari informasi yang telah dikumpulkan. Sejalan dengan penjelasan (Lilih, 2021), statistika deskriptif berfungsi untuk mengemas data agar lebih ringkas dan komunikatif melalui pemanfaatan parameter tertentu, seperti nilai rata-rata (mean), perhitungan persentase, serta penyusunan

distribusi frekuensi. Penggunaan teknik analisis ini memungkinkan peneliti untuk membedah kondisi empiris dari variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik secara mendalam pada subjek penelitian tanpa bermaksud melakukan generalisasi yang lebih luas ke populasi eksternal lainnya.

## 2. Kategorisasi

- a. Mean merupakan jumlah semua angka dibagi banyaknya angka yang dijumlahkan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan mean empirik.

$$\mu_{empirik} = \frac{\sum x}{n}$$

### Keterangan:

$\mu_{empirik}$  = Mean Empirik  
 $\sum x$  = Total Nilai  
 $n$  = Jumlah data

- b. Menggunakan standard deviasi, dengan rumus sebagai berikut:

$$\sigma_{empirik} = \frac{\sqrt{\sum (x - \mu)^2}}{N}$$

### Keterangan:

$\sigma_{empirik}$  = Rerata Standart Deviasi Empirik  
 $X$  = Nilai Data  
 $N$  = Jumlah Data

Pasca perolehan nilai rerata (mean) dan standar deviasi (SD) empiris, peneliti melakukan klasifikasi terhadap skor skala penelitian. Setiap data yang terkumpul kemudian dipetakan ke

dalam tingkatan kategori tinggi, sedang, atau rendah. Adapun rumus yang menjadi acuan dalam proses kategorisasi tersebut adalah:

**Tabel 3.3**  
**Kategorisasi Mean**

Rumus	Kategori
$X < \text{Mean} - 1.SD$	Rendah
$\text{Mean} - 1.SD \leq X < \text{Mean} + 1.SD$	Sedang
$\text{Mean} + 1.SD \geq X$	Tinggi

### 3. Uji Normalitas

Uji Normalitas Prosedur uji normalitas diaplikasikan dalam studi ini guna memverifikasi apakah sebaran data yang terkumpul mengikuti pola distribusi normal, yang merupakan prasyarat krusial dalam penggunaan statistika parametrik. Langkah ini menjadi fundamental agar pemilihan teknik analisis selanjutnya selaras dengan karakteristik data yang tersedia. Peneliti memanfaatkan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengevaluasi kesesuaian antara distribusi data empiris dengan model distribusi normal teoretis. Ketentuannya adalah jika nilai signifikansi yang dihasilkan melampaui ambang 0,05, maka data dikategorikan berdistribusi normal; sebaliknya, nilai di bawah angka tersebut mengindikasikan distribusi yang tidak normal. Sebagaimana ditegaskan oleh (Bisma

& Ekra, 2025), pengujian ini berfungsi untuk menjamin validitas dan kelayakan data sebelum melangkah ke tahapan analisis statistik yang lebih kompleks.

#### **4. Uji Korelasi**

Analisis korelasi Pengujian korelasi dalam penelitian ini diorientasikan untuk mengidentifikasi sekaligus mengevaluasi kekuatan hubungan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Fokus utama dari prosedur ini adalah untuk memetakan bagaimana arah hubungan serta seberapa erat keterkaitan yang terjalin di antara variabel-variabel tersebut. Selaras dengan pandangan Sugiyono dalam (Rosita et al., 2021), analisis korelasi diaplikasikan untuk meninjau level hubungan antarvariabel tanpa bermaksud untuk menarik generalisasi mengenai pengaruh sebab-akibat. Hasil dari analisis ini ditunjukkan melalui koefisien korelasi, yang berperan dalam mendeteksi apakah hubungan tersebut bersifat searah (positif) atau berlawanan arah (negatif), serta mengukur skalanya. Instrumen statistik ini menjadi dasar bagi peneliti dalam memverifikasi hipotesis terkait kaitan antara kemampuan kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada murid.

#### **5. Uji Linearitas**

Uji linearitas diterapkan dalam studi ini untuk memverifikasi apakah model hubungan antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik membentuk garis lurus atau bersifat linear.

Prosedur ini merupakan prasyarat fundamental dalam statistik inferensial agar interpretasi data yang dihasilkan memiliki akurasi yang tinggi. Merujuk pada penjelasan Sugiyono dalam (Ela & Sumilah, 2021), pengujian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Melalui penggunaan *test of linearity*, kriteria yang ditetapkan adalah hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada aspek linearity berada pada angka  $\leq 0,05$ . Dengan demikian, langkah ini diambil untuk memastikan bahwa korelasi antara kedua variabel dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi linearitas yang dipersyaratkan.

## **6. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah dirumuskan dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang diperoleh. Pengujian ini menjadi tahap penting dalam penelitian kuantitatif karena berfungsi untuk menguji kebenaran dugaan sementara mengenai hubungan antar variabel. Sugiyono dalam (Halimah & Duskri, 2025) menjelaskan bahwa uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti melalui analisis statistik yang sesuai.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan dua pendekatan analisis, yaitu parametrik dan non-parametrik, yang

dipilih berdasarkan karakteristik data. Analisis parametrik digunakan apabila data memenuhi asumsi normalitas dan menunjukkan hubungan yang linear, sehingga pengujian hubungan antar variabel dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment*. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal atau hubungan antar variabel tidak bersifat linear, maka digunakan analisis non-parametrik dengan teknik korelasi Spearman yang tidak mensyaratkan distribusi normal (Hauke & Kossowski, 2011). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 26.0. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Pelaksanaan studi ini bertempat di SMP Negeri 2 Kota Probolinggo, sebuah institusi pendidikan menengah tingkat pertama yang beroperasi di bawah naungan pemerintah di wilayah Kota Probolinggo, Jawa Timur. Terletak di area urban, sekolah ini berfungsi sebagai pusat pembelajaran formal yang krusial bagi murid di jenjang sekolah menengah. SMP Negeri 2 Kota Probolinggo memiliki reputasi signifikan dalam memajukan mutu pendidikan daerah, dengan fokus yang seimbang antara keunggulan akademis dan pembangunan moralitas peserta didik. Dukungan fasilitas pendukung yang representatif serta ketersediaan staf pengajar yang profesional menjadikan sekolah ini sebagai latar penelitian yang sangat sesuai untuk mengeksplorasi fenomena perilaku akademik murid (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Data Pokok Pendidikan/Dapodik, 2024).

##### **2. Visi dan Misi**

###### **a. Visi**

”Terwujudnya Sekolah Yang Beriman Dan Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berkebhinekaan, Berprestasi, Inovatif, Berbudaya Lingkungan, Dan Ramah Anak.”

**b. Misi**

Misi sekolah adalah sesuatu yang harus diemban dan harus dilaksanakan sebagai penjabaran visi sekolah yang telah ditetapkan untuk menjadi rujukan bagi penyusunan program jangka pendek, menengah, dan jangka panjang, berdasarkan masukan dari seluruh warga sekolah. Untuk mencapai visi di atas, maka SMP Negeri 2 Probolinggo memiliki misi sebagai berikut:

- 1) Menciptakan lingkungan sekolah yang religius dalam pergaulan yang komunikatif dan santun serta berakhlakul karimah;
- 2) Menciptakan lingkungan belajar yang menjunjung tinggi toleransi dan menghargai keberagaman sehingga dapat berinteraksi secara positif.
- 3) Mengembangkan seluruh potensi akademik dan non-akademik secara optimal melalui proses pembelajaran yang berkualitas, program bimbingan berkelanjutan, serta memfasilitasi partisipasi dalam berbagai kompetisi dan ajang prestasi di berbagai tingkatan.
- 4) Mengembangkan kegiatan yang membangun kreatifitas, kemandirian dan potensi murid dalam bidang IPTEK, seni budaya dan olah raga;

- 5) Menumbuhkembangkan minat baca seluruh warga sekolah dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang literatif dan numerative
- 6) Mengembangkan manajemen berbasis sekolah untuk meningkatkan mutu pembelajaran
- 7) Mengembangkan manajemen berbasis sekolah untuk meningkatkan mutu pembelajaran
- 8) Mengembangkan manajemen berbasis sekolah untuk meningkatkan mutu pembelajaran

### **3. Tujuan Sekolah**

Tujuan sekolah merupakan penjabaran dari visi dan misi sekolah sebagai bukti bahwa SMP Negeri 2 Probolinggo adalah sebuah sistem. Sebagai subsistem dari sistem. Tujuan sekolah adalah gambaran tingkat kualitas yang akan dicapai dalam kurun maksimal 4 (empat) tahun ke depan oleh SMP Negeri 2 Probolinggo dengan mengacu pada karakteristik sekolah sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Tujuan sekolah yang berasal dari jabaran visi misi yang ditetapkan dan juga diintegrasikan dalam pernyataan tujuan tentang budaya dan lingkungan sekolah. Adapun Tujuan SMP Negeri 2 Probolinggo adalah sebagai berikut:

- a) Peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan, terlihat dari meningkatnya jumlah warga sekolah (murid, guru, dan staf) yang mengikuti ibadah rutin, kegiatan

peringatan hari besar keagamaan dan kegiatan keagamaan lainnya.

- b) Penumbuhan akhlak mulia dan budi pekerti luhur, dibuktikan dengan berkurangnya kasus pelanggaran tata tertib sekolah.
- c) Peningkatan rata-rata nilai akademik murid: Terlihat dari kenaikan nilai Lulusan, nilai rapor, atau nilai rata-rata mata pelajaran secara konsisten.
- d) Peningkatan jumlah dan jenis prestasi non-akademik, dibuktikan dengan perolehan juara, atau penghargaan dalam berbagai kompetisi di tingkat lokal dan regional.
- e) Peningkatan daya saing murid dalam melanjutkan pendidikan, terlihat dari meningkatnya jumlah alumni yang diterima di sekolah lanjutan negeri.
- f) Pengembangan potensi minat dan bakat murid dibuktikan dengan keberagaman ekstrakurikuler yang aktif dan diminati, serta adanya fasilitas pendukung yang memadai.
- g) Peningkatan jumlah karya inovatif yang dihasilkan warga sekolah (murid, guru dan TAS);
- h) Peningkatan partisipasi dalam lomba atau pameran inovasi, dibuktikan dengan keikutsertaan dan perolehan penghargaan dalam ajang-ajang inovasi di luar sekolah.

- i) Pengembangan metode pembelajaran yang kreatif dan variatif, ditunjukkan oleh guru yang menerapkan pendekatan baru, memanfaatkan teknologi, atau menciptakan media belajar yang menarik.
- j) Pemanfaatan teknologi dalam proses belajar mengajar, dan administrasi pelayanan, tercermin dari penggunaan platform digital, sumber belajar online, atau sistem informasi sekolah yang efektif.
- k) Peningkatan kesadaran dan partisipasi dalam pengelolaan sampah, dibuktikan dengan penerapan 3R (Reduce, Reuse, Recycle) di lingkungan sekolah, pemilahan sampah yang baik, dan minimnya sampah berserakan.
- l) Terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, hijau, dan asri, terlihat dari penataan taman, keberadaan bank sampah, penghematan energi dan air, serta kebersihan fasilitas umum.
- m) Pelaksanaan program-program peduli lingkungan secara berkelanjutan, adanya kegiatan penghijauan, kampanye lingkungan, atau proyek-proyek konservasi yang melibatkan seluruh warga sekolah.
- n) Penumbuhan perilaku cinta lingkungan pada seluruh warga sekolah, yang tercermin dari kebiasaan menjaga

kebersihan, tidak membuang sampah sembarangan, dan kepedulian terhadap kelestarian alam di dalam maupun di luar sekolah.

- o) Terciptanya suasana sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi murid, tercermin dengan minimnya perundungan (bullying), kekerasan, atau diskriminasi di lingkungan sekolah.
- p) Sekolah mempunyai mekanisme pengaduan dan penanganan kasus anak yang efektif, tersedianya saluran komunikasi bagi anak untuk melaporkan masalah dan penanganannya yang cepat serta adil.
- q) Guru dan staf memiliki pemahaman dan sikap yang positif terhadap hak-hak anak,
- r) Tersedianya fasilitas sekolah yang mendukung kenyamanan dan keamanan anak, tersedianya area bermain yang aman, toilet yang bersih, ruang konseling, dan aksesibilitas bagi anak berkebutuhan khusus (jika ada).
- s) Peningkatan partisipasi anak dalam pengambilan keputusan di sekolah

#### **4. Waktu dan Tempat**

Kegiatan penelitian ini direalisasikan pada 10 April 2026 di SMP Negeri 2 Kota Probolinggo, yang diawali dengan pendistribusian instrumen kuesioner kepada responden yang telah

ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan secara digital memanfaatkan platform Google Form yang disosialisasikan melalui saluran komunikasi kelas serta koordinasi intensif dengan pihak sekolah. Strategi daring ini diadopsi guna mengoptimalkan efisiensi waktu dan fleksibilitas bagi responden dalam memberikan jawaban tanpa terkendala batasan fisik. Di sisi lain, integrasi teknologi Google Form ini sangat membantu peneliti dalam melakukan manajemen data secara lebih terstruktur, sistematis, dan meminimalisir risiko kesalahan administratif dalam pengolahan informasi.

## **5. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah 323 murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian melalui Google Form. Jumlah responden tersebut ditentukan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dari total populasi sebanyak 556 murid, sehingga diperoleh sampel yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi penelitian.

## **6. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini diawali dengan pengurusan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi dan ditujukan kepada pihak SMP Negeri 2 Kota Probolinggo. Setelah memperoleh persetujuan dari sekolah, peneliti

menyusun instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner berbasis Google Form yang disesuaikan dengan variabel yang diteliti. Selanjutnya, peneliti berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling (BK) serta beberapa guru lainnya untuk membantu proses penyebaran kuesioner kepada murid. Tautan Google Form kemudian dibagikan kepada responden melalui media komunikasi yang digunakan di lingkungan sekolah. Dalam pelaksanaannya, peneliti tetap memperhatikan etika penelitian dengan mencantumkan informasi terkait identitas peneliti, tujuan penelitian, serta petunjuk pengisian kuesioner. Responden yang bersedia berpartisipasi mengisi kuesioner secara lengkap sesuai dengan pernyataan yang tersedia, sehingga data yang diperoleh dapat digunakan dalam proses analisis penelitian.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Deskriptif**

Penerapan analisis deskriptif dalam studi ini bertujuan untuk menyajikan profil umum dari data yang telah dihimpun melalui para responden. Melalui teknik ini, karakteristik data dapat terpetakan secara lebih mendetail dengan mengkalkulasi parameter statistik seperti nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta batas nilai minimum dan maksimum pada setiap variabel. Output dari perhitungan tersebut kemudian menjadi acuan untuk mengklasifikasikan data ke dalam tingkatan kategori—mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi—sehingga mempermudah peneliti

dalam menginterpretasikan kondisi nyata responden berdasarkan variabel yang sedang dikaji.

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Deskriptif**

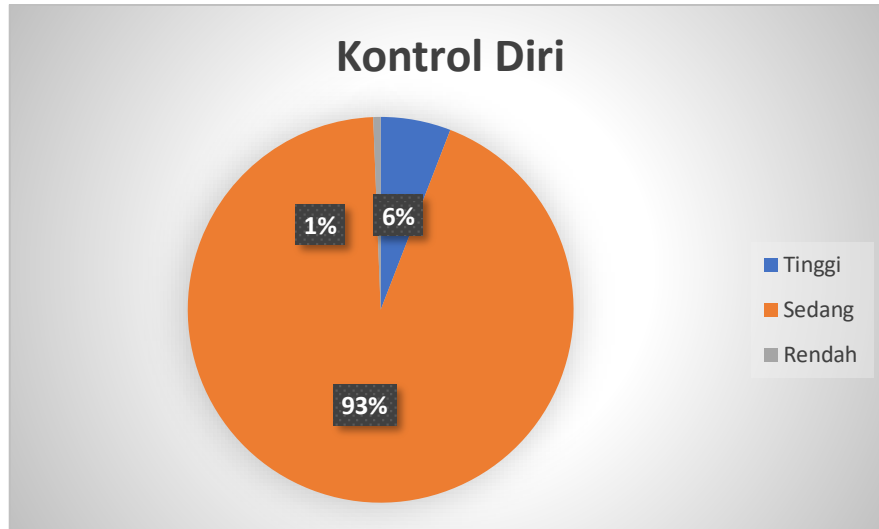
<b>Descriptive Statistics</b>					
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
X	323	20	80	50	10
Y	323	20	80	50	10
Valid N (listwise)	323				

Selaras dengan hal tersebut, variabel prokrastinasi akademik juga menampilkan karakteristik serupa, yakni nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum 80, dengan rata-rata di angka 50 dan standar deviasi sebesar 10. Perolehan parameter statistik ini—khususnya nilai mean dan standar deviasi—menjadi landasan utama bagi peneliti dalam menetapkan kategorisasi data ke dalam kelompok rendah, sedang, serta tinggi sesuai dengan standar kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

**Tabel 4.2**  
**Kategorisasi Data Kontrol Diri**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Hasil
<b>Rendah</b>	$X < \text{mean} - \text{SD}$	2	1%	20-39
<b>Sedang</b>	$\text{mean} - \text{SD} \leq X < \text{mean} + \text{SD}$	302	93%	40-60
<b>Tinggi</b>	$\text{mean} + \text{SD} \geq X$	9	6%	61-80

**Gambar 4.1**  
**Diagram Tingkat Kontrol Diri**

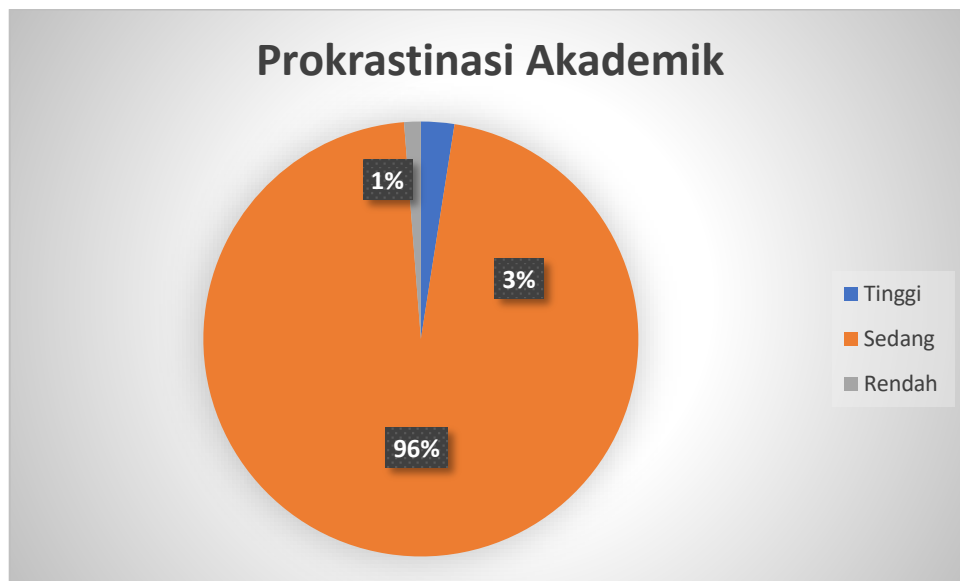


Mengacu pada hasil pengelompokan yang tercantum dalam tabel, terlihat bahwa dari total 323 responden, mayoritas murid menempati kategori sedang, yakni sebanyak 302 individu dengan proporsi mencapai 93%. Di sisi lain, subjek yang tergolong dalam kategori rendah hanya berjumlah 2 orang (sekitar 1%), sementara kelompok kategori tinggi tercatat sebanyak 9 orang (sekitar 6%). Temuan ini mengarahkan pada simpulan bahwa derajat kontrol diri pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo dalam studi ini secara dominan berada pada level menengah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa secara kolektif, murid telah memiliki kapasitas pengendalian diri yang memadai, kendati masih ditemukan sebagian kecil populasi yang berada pada kutub rendah maupun tinggi.

**Tabel 4.3**  
**Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Hasil
<b>Rendah</b>	$X < \text{mean} - \text{SD}$	4	1%	20-39
<b>Sedang</b>	$\text{mean} - \text{SD} \leq X < \text{mean} + \text{SD}$	311	96%	40-60
<b>Tinggi</b>	$\text{mean} + \text{SD} \geq X$	8	3%	61-80

**Gambar 4.2**  
**Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademi**



Merujuk pada data kategorisasi dalam tabel tersebut, terlihat bahwa dari keseluruhan 323 responden, mayoritas murid menempati kategori sedang dengan jumlah 311 orang atau mencakup 96% dari total sampel. Sementara itu, kelompok murid dengan tingkat kontrol diri rendah hanya berjumlah 4 orang (1%), dan kelompok kategori tinggi tercatat sebanyak 8 orang (3%). Temuan ini mengarahkan

pada kesimpulan bahwa kapasitas pengendalian diri di kalangan murid dalam studi ini secara umum berada pada level menengah, yang merefleksikan bahwa sebagian besar subjek telah memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup stabil, walaupun masih ditemukan deviasi kecil pada kelompok dengan kategori rendah maupun tinggi.

## 2. Aspek Pembentuk Utama Variabel

- a) Faktor utama yang membentuk prokrastinasi akademik berdasarkan aspek yang ada sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{3848}{15179} = 0,253508$$

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{3815}{15179} = 0,251334$$

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{4028}{15179} = 0,265367$$

- 4) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{3488}{15179} = 0,229791$$

Diketahui aspek pembentuk utama prokrastinasi akademik adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dengan persentase

sebesar 27%, sedangkan aspek terendah adalah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dengan persentase sebesar 23%. Ini menunjukkan bahwa murid cenderung mengalami ketidaksesuaian antara perencanaan akademik yang telah dibuat dengan pelaksanaan tugas secara nyata.

b) Faktor utama yang membentuk control diri berdasarkan aspek yang ada sebagai berikut:

1) Kemampuan mengontrol perilaku

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{4973}{14409} = 0,345132$$

2) Kemampuan mengontrol stimulus

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{4991}{14409} = 0,346381$$

3) Kemampuan mengambill keputusan

$$\frac{\text{skor aspek}}{\text{skor variabel}} = \frac{4028}{14409} = 0,308488$$

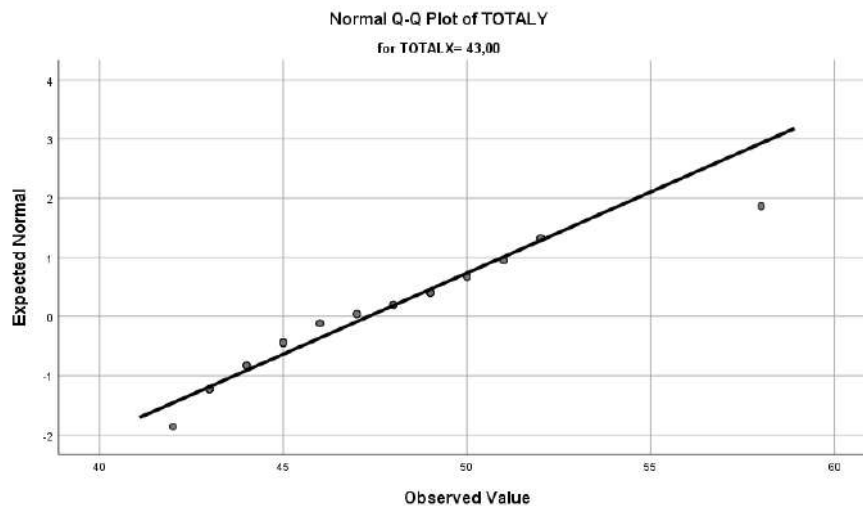
Diketahui aspek pembentuk utama kontrol diri adalah kemampuan mengontrol stimulus dengan persentase sebesar 35%, sedangkan aspek terendah adalah kemampuan mengambil keputusan dengan persentase sebesar 31%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik

dalam mengendalikan stimulus dari lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku mereka, seperti gangguan, tekanan sosial, maupun dorongan untuk melakukan aktivitas lain di luar kegiatan akademik.

### **3. Uji Normalitas**

Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data yang diolah memiliki signifikansi yang memenuhi kriteria distribusi normal. Berdasarkan output statistik tersebut, nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yang diperoleh berada di atas ambang batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa residu atau sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Terpenuhinya asumsi normalitas ini memberikan legitimasi bagi peneliti untuk melanjutkan tahapan analisis menggunakan statistik parametrik, khususnya dalam menguji hubungan antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik secara akurat.

**Gambar 4.3**  
**Grafik Normal Q-Plot**



Visualisasi melalui grafik Normal Q-Q Plot tersebut memperkuat temuan statistik sebelumnya, di mana persebaran titik-titik data tampak berhimpit dan mengikuti alur garis diagonal secara konsisten. Kecenderungan data yang mengelompok di sepanjang garis tersebut merupakan indikator visual bahwa residu penelitian memiliki distribusi yang normal. Walaupun terdapat sedikit titik yang terpencar di bagian ujung grafik, fluktuasi tersebut masih berada dalam batas toleransi yang wajar dan tidak membentuk pola melengkung yang ekstrem. Oleh karena itu, representasi grafis ini memberikan konfirmasi bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga data layak untuk diproses lebih lanjut menggunakan metode analisis statistik parametrik.

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normal Parametrik**

Variabel	<b>Tests of Normality</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	,084	323	,000	,908	323	,000
X	,078	323	,000	,897	323	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Mengacu pada hasil uji normalitas melalui metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, ditemukan bahwa variabel prokrastinasi akademik (Y) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada kedua jenis pengujian tersebut. Kondisi serupa juga teramati pada variabel kontrol diri (X) yang secara konsisten menunjukkan nilai signifikansi di angka 0,000. Oleh karena seluruh nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari ambang batas 0,05, maka dapat ditarik simpulan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi secara normal. Konsekuensinya, asumsi normalitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi, sehingga tahapan analisis berikutnya harus beralih menggunakan pendekatan statistik non-parametrik.

**Tabel 4.5**  
**Hasil uji normalitas non-paramterics**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			Unstandardiz ed Residual
N			323
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		,0000000
	Std. Deviation		4,37873110
Most Extreme Differences	Absolute		,053
	Positive		,053
	Negative		-,027
Test Statistic			,053
Asymp. Sig. (2-tailed)			,031 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2- tailed)	Sig.		,323 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,311
		Upper Bound	,335
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.			

Mengacu pada hasil uji normalitas non-parametrik melalui prosedur *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap nilai residual, tercatat sebanyak 323 responden dengan rerata residual 0,000 dan standar deviasi 4,3787. Statistik uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan angka 0,053 dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,031. Meskipun nilai tersebut berada di bawah ambang batas 0,05—yang secara konvensional mengindikasikan data tidak normal—hasil pengujian melalui pendekatan *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* memberikan hasil sebesar 0,323 dengan

interval kepercayaan 99% di rentang 0,311 hingga 0,335. Mengingat nilai signifikansi Monte Carlo tersebut jauh melampaui 0,05, maka secara metodologis data residual ini dapat dikategorikan berdistribusi normal. Oleh karena itu, dengan merujuk pada estimasi Monte Carlo yang cenderung lebih stabil dan akurat untuk sampel besar, asumsi normalitas dalam penelitian ini dinyatakan terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik tetap dapat dipertahankan.

#### **4. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian bersifat linear atau tidak. Berdasarkan penjelasan Sugiyono dalam (Verdiansyah & Suwanda, 2023), uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan garis lurus yang signifikan, sehingga layak dianalisis menggunakan teknik statistik seperti korelasi atau regresi. Pengujian ini umumnya dilakukan dengan bantuan program SPSS melalui menu test for linearity. Kriteria pengambilan keputusan dilihat dari nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi pada linearity kurang dari 0,05 dan nilai deviation from linearity lebih dari 0,05, maka hubungan antar variabel dapat dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut, maka hubungan yang terjadi tidak bersifat linear

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Linearitas**

		<i>NOVA Table</i>					
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Y * X	Between	(Combined)	3860,926	23	167,866	9,688	,000
	Groups	Linearity	2868,189	1	2868,189	165,524	,000
		Deviation from Linearity	992,736	22	45,124	2,604	,000
	Within Groups		5181,062	299	17,328		
Total		9041,988	322				

Berdasarkan temuan tersebut, meskipun nilai *linearity* menunjukkan adanya tren garis lurus, signifikansi pada *deviation from linearity* yang berada di bawah 0,05 menandakan bahwa model linear murni tidak sepenuhnya mampu merepresentasikan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik secara sempurna. Dalam konteks statistik, kondisi ini mengisyaratkan bahwa hubungan antarvariabel mungkin memiliki pola yang lebih kompleks atau dipengaruhi oleh sebaran data yang tidak merata di beberapa titik tertentu. Oleh karena itu, peneliti perlu bersikap cermat dalam menginterpretasikan hasil korelasi nantinya, dengan mempertimbangkan bahwa terdapat fluktuasi data yang menyimpang dari asumsi linearitas ideal dalam model penelitian ini.

Terdapat kecenderungan hubungan linear antara kedua variabel, namun hubungan tersebut tidak sepenuhnya murni linear

karena masih terdapat deviasi yang signifikan. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini bersifat linear tetapi tidak ideal, sehingga perlu kehati-hatian dalam interpretasi dan pemilihan teknik analisis lanjutan.

## **5. Uji Korelasi**

Pengaplikasian uji korelasi ini menjadi langkah krusial untuk membuktikan keterkaitan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik secara empiris. Merujuk pada pendapat Sugiyono dalam (Candra Dwi Ayu Hartati, 2022), melalui nilai koefisien korelasi yang dihasilkan, peneliti dapat menentukan secara akurat derajat kekuatan hubungan, baik itu pada tingkat yang sangat rendah hingga sangat kuat. Selain itu, penentuan arah hubungan menjadi esensial untuk memahami apakah peningkatan pada variabel kontrol diri akan diikuti oleh penurunan prokrastinasi akademik atau sebaliknya. Hasil dari uji korelasi ini tidak hanya berfungsi sebagai alat deskriptif, tetapi juga sebagai instrumen pengujian hipotesis untuk menarik kesimpulan yang valid mengenai fenomena hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

Uji korelasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, baik dari sisi arah hubungan maupun tingkat kekuatannya.

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Korelasi Paramaterik**

		<b>Correlations</b>	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	,563**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	323	323
Y	Pearson Correlation	,563**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	323	323

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

Temuan ini menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dengan teori umum yang menyatakan bahwa kontrol diri seharusnya mampu menekan tingkat prokrastinasi. Arah korelasi positif yang ditemukan dalam data ini mengimplikasikan bahwa pada subjek penelitian ini, peningkatan kontrol diri justru berbanding lurus dengan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun secara statistik hubungan ini tergolong signifikan dan berada pada tingkat kekuatan yang sedang, anomali arah hubungan tersebut memerlukan analisis lebih mendalam terkait faktor eksternal atau karakteristik khusus responden yang mungkin memengaruhi persepsi mereka terhadap kontrol diri dan prokrastinasi. Hasil ini sekaligus memberikan bukti empiris bahwa pada populasi ini, variabel kontrol diri memiliki keterkaitan yang nyata namun berpola

unik terhadap kecenderungan murid dalam menunda tugas-tugas akademik.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Korelasi Non Parametrics**

		<b>Correlations</b>		
		X	Y	
Kendall's tau_b	X	Correlation Coefficient	1,000	,333**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	323	323
	Y	Correlation Coefficient	,333**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	323	323
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1,000	,450**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	323	323
	Y	Correlation Coefficient	,450**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	323	323

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

Konsistensi temuan antara uji *Kendall's tau\_b* dan *Spearman's rho* memberikan validasi metodologis yang lebih kuat terhadap pola hubungan antarvariabel dalam penelitian ini. Meskipun kedua teknik non-parametrik tersebut menghasilkan koefisien yang sedikit berbeda dalam hal besaran angka, keduanya sepakat menunjukkan signifikansi yang sangat kuat di bawah ambang batas 0,01. Temuan ini menegaskan bahwa keterkaitan

antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik bukan terjadi karena faktor kebetulan, melainkan merupakan fenomena yang terukur secara statistik. Adanya korelasi positif yang konsisten pada semua jenis pengujian non-parametrik ini semakin memperkuat bukti bahwa dalam konteks responden ini, terdapat dinamika unik di mana variabel kontrol diri memiliki asosiasi yang searah dengan perilaku prokrastinasi akademik murid.

## 6. Uji Hipotesis

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Hipotesis**

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	16,776	2,486		6,747	,000
	X	,677	,055	,563	12,212	,000

a. *Dependent variable: Y*

Hasil analisis koefisien determinasi dalam model regresi ini memberikan gambaran mengenai seberapa besar proporsi pengaruh

yang diberikan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan diterimanya hipotesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap perubahan pada tingkat kontrol diri akan diikuti oleh perubahan pada prokrastinasi akademik secara terukur. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor prediktor yang krusial dalam memahami perilaku prokrastinasi di kalangan murid, sehingga intervensi yang berkaitan dengan manajemen diri dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi untuk mengelola kecenderungan akademik tersebut di lingkungan SMP Negeri 2 Kota Probolinggo.

Nilai R Square yang diperoleh dalam analisis ini memberikan gambaran mengenai besarnya kontribusi variabel kontrol diri dalam menjelaskan varians pada prokrastinasi akademik. Meskipun arah hubungan yang positif ini tergolong tidak lazim jika dibandingkan dengan teori arus utama, hasil statistik secara konsisten membuktikan bahwa kontrol diri merupakan prediktor yang signifikan bagi perilaku penundaan tugas pada murid di sekolah tersebut. Fenomena ini memberikan ruang diskusi lebih lanjut mengenai kemungkinan adanya faktor mediasi atau moderasi lain, seperti perfeksionisme atau tekanan akademik yang tinggi, yang mungkin mengubah fungsi kontrol diri dari yang seharusnya menekan prokrastinasi menjadi faktor yang justru memperkuatnya dalam situasi tertentu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan kontrol diri memiliki peran signifikan dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik pada murid. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu variabel penting yang perlu diperhatikan dalam upaya memahami perilaku prokrastinasi akademik pada murid SMP.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026**

Pembahasan mengenai tingkat prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas masih cukup sering muncul, meskipun belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Secara teoritis, kondisi ini sejalan dengan pandangan Ferrari yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas hingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif (Niazov et al., 2022). Artinya, meskipun murid mengetahui adanya tugas akademik yang harus diselesaikan, mereka tetap cenderung menunda pengerjaannya, yang pada akhirnya dapat memunculkan rasa tidak nyaman seperti cemas atau tertekan.

Selain itu, perilaku prokrastinasi juga dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan dalam pengelolaan diri (*self-regulation*), di mana individu tidak mampu mengatur waktu dan perilakunya

secara efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini diperkuat oleh Argiropoulou yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kesulitan dalam mengendalikan diri untuk segera memulai atau menyelesaikan tugas (Maria I. Argiropoulou, Anastasia Kalantzi, 2024) . Dengan demikian, kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini mencerminkan bahwa murid masih memiliki kecenderungan menunda, namun belum sampai pada tingkat kronis.

Di sisi lain, Knaus memandang prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda yang seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti ketakutan gagal, perfeksionisme, maupun kecenderungan menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan (Rao & Knaus, 2008). Kondisi ini relevan dengan karakteristik murid SMP yang masih berada pada tahap perkembangan remaja awal, di mana kontrol emosi dan kemampuan pengambilan keputusan belum sepenuhnya matang. Oleh karena itu, kecenderungan menunda tugas pada kategori sedang dapat dipahami sebagai fenomena yang wajar, namun tetap perlu mendapatkan perhatian agar tidak berkembang menjadi perilaku yang lebih serius.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo berada pada kategori sedang. Hal ini berarti murid masih cukup mampu mengelola tuntutan akademiknya, namun tetap

memperlihatkan kecenderungan menunda tugas. Jika ditinjau dari aspek pembentuknya, kecenderungan tersebut paling banyak tampak pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan persentase 25%, sehingga dapat dipahami bahwa bentuk prokrastinasi yang paling dominan bukan sekadar kurangnya perencanaan, melainkan kesulitan murid untuk segera mengeksekusi dan menuntaskan tugas akademik. Kondisi ini menjadi sinyal bagi sekolah untuk memberikan pendampingan yang lebih terarah, seperti pembiasaan manajemen waktu, penguatan disiplin belajar, dan latihan regulasi diri agar perilaku menunda tidak berkembang menjadi lebih serius.

## **2. Tingkat Kontrol Diri Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan kategorisasi data, diketahui bahwa tingkat kontrol diri pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026 mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari dominasi jumlah responden yang termasuk dalam kategori sedang dibandingkan dengan kategori rendah maupun tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar murid telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur perilaku, emosi, dan keputusan yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

Secara teoritis, kontrol diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, menahan keinginan sesaat, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang. Roy F. Baumeister menyebutkan, kontrol diri dipandang sebagai kapasitas individu untuk mengatur respons perilaku agar tetap selaras dengan standar dan tujuan yang diharapkan. Sementara itu, Albert Bandura menekankan bahwa pengendalian diri tidak terlepas dari proses regulasi diri, di mana individu secara aktif memonitor, mengevaluasi, dan mengarahkan perilakunya melalui mekanisme kognitif (de la Fuente et al., 2022). Dengan demikian, kontrol diri bukan hanya sekadar kemampuan menahan diri, tetapi juga melibatkan proses berpikir dan pengambilan keputusan yang terencana.

Dikaitkan dengan aspek pembentuknya, kategori sedang pada kontrol diri menunjukkan bahwa murid sudah mulai mampu mengendalikan dirinya dalam konteks belajar, meskipun belum konsisten. Hal ini tampak dari dominannya aspek kontrol perilaku (37,39%), yang menunjukkan bahwa murid relatif lebih mampu mengatur tindakan dan responsnya dibandingkan aspek lain. Sementara itu, aspek kontrol keputusan (31,66%) dan kontrol kognitif (30,95%) yang lebih rendah menunjukkan bahwa sebagian murid masih mengalami kesulitan dalam mempertimbangkan pilihan secara matang serta mengelola pikiran dan fokus belajarnya.

Kondisi ini wajar pada masa remaja awal dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, penggunaan media sosial, serta motivasi belajar.

Apabila dikaitkan dengan kondisi di lapangan, tingkat kontrol diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa murid memiliki potensi untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Dengan adanya bimbingan dari guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, serta dukungan lingkungan sekolah yang kondusif, kemampuan kontrol diri murid dapat ditingkatkan sehingga mereka lebih mampu mengatur waktu, mengendalikan dorongan untuk menunda, serta memprioritaskan tugas akademik.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo berada pada kategori sedang, yang berarti murid telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun masih memerlukan penguatan agar dapat mencapai tingkat yang lebih optimal dalam mendukung keberhasilan akademik mereka.

### **3. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Tahun Ajaran 2025/2026**

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo, dengan nilai

signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_1$  diterima. Koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada penelitian ini. Arah positif tersebut dapat dipahami dari data penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri mayoritas berada pada kategori sedang (96%), dan prokrastinasi akademik juga didominasi kategori sedang (93%). Temuan ini mengindikasikan bahwa murid yang memiliki kontrol diri cukup baik ternyata tetap menunjukkan kecenderungan menunda tugas. Kontrol diri yang dimiliki belum sepenuhnya digunakan untuk mengurangi penundaan, tetapi cenderung dipakai untuk mengatur kapan tugas akan dikerjakan sesuai pertimbangan murid.

Secara teoritis, kontrol diri berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri individu dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta dorongan sesaat agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Dalam banyak penelitian, hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik umumnya bersifat negatif, di mana individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari perilaku menunda. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, seperti yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik dan menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kecenderungan

penundaan tugas (Ananti et al., 2023; Syaifulloh et al., 2021). Temuan tersebut menguatkan bahwa secara umum kontrol diri berperan sebagai mekanisme penghambat prokrastinasi.

Arah hubungan positif tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *active procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan secara sadar namun tetap berada dalam kendali individu. Hal ini selaras dengan data penelitian, karena pada variabel kontrol diri aspek yang paling dominan adalah kontrol perilaku (37,39%), sedangkan pada variabel prokrastinasi aspek tertinggi terdapat pada penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (25,35%). Pola ini menunjukkan bahwa murid bukan sekadar menunda karena tidak mampu mengendalikan diri, tetapi lebih karena mereka masih merasa dapat mengatur waktu pengerjaan tugas sesuai keinginannya. Dengan demikian, penundaan yang muncul dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk prokrastinasi yang relatif terkontrol, yaitu murid tetap memiliki kemampuan mengatur perilaku, namun memilih menunda tugas karena merasa tugas tersebut masih bisa diselesaikan dalam waktu yang tersedia.

Selain itu, pada fase perkembangan remaja awal, kemampuan kontrol diri masih dalam tahap pembentukan dan belum sepenuhnya stabil. Meskipun murid sudah memiliki kapasitas untuk mengendalikan perilaku, penerapannya dalam konteks akademik belum selalu konsisten. Murid mampu mengatur aktivitasnya

dengan baik dalam kondisi tertentu, tetapi tetap memilih untuk menunda tugas karena adanya pertimbangan kenyamanan, minat terhadap aktivitas lain, atau keyakinan bahwa tugas masih dapat diselesaikan dalam waktu yang tersedia. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa prokrastinasi tidak selalu bersifat *maladaptif*, melainkan dapat muncul sebagai bagian dari strategi pengelolaan waktu yang dirasakan efektif oleh individu.

Hasil penelitian ini tidak sepenuhnya bertentangan dengan temuan sebelumnya, melainkan menunjukkan adanya variasi dalam pola hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Jika penelitian terdahulu lebih menekankan pada prokrastinasi sebagai perilaku negatif, maka dalam konteks penelitian ini, sebagian perilaku penundaan dapat dipahami sebagai bentuk penyesuaian diri murid dalam mengelola tuntutan akademik.

Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri tetap memiliki peran penting dalam perilaku akademik murid, namun arah dan bentuk hubungannya dengan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan mengelola penundaan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk tidak hanya menekankan penguatan kontrol diri, tetapi juga membimbing murid dalam mengarahkan kemampuan tersebut secara efektif, sehingga tidak berkembang menjadi prokrastinasi yang merugikan, melainkan menjadi strategi belajar yang adaptif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian hubungan antara control diri dengan prokrastinasi akademik murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo tahun ajaran 2025/2026, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil kategorisasi data, di mana 302 dari 323 murid (93%) berada pada kategori sedang, 2 murid (1%) berada pada kategori rendah, dan 19 murid (6%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas akademik masih cukup sering muncul pada sebagian besar murid.
2. Tingkat kontrol diri murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo juga berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 311 dari 323 murid (96%) berada pada kategori sedang, 4 murid (1%) berada pada kategori rendah, dan 8 murid (3%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan murid dalam mengendalikan perilaku, stimulus, dan pengambilan keputusan sudah cukup berkembang, meskipun belum sepenuhnya optimal.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Kota Probolinggo. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 (p

$< 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,563$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hubungan tersebut bersifat positif dan berada pada kategori sedang. Arah hubungan positif ini dapat dipahami melalui konsep *active procrastination*, yaitu penundaan yang tetap berada dalam kendali individu. Hal tersebut tampak dari data aspek, di mana pada variabel kontrol diri aspek yang paling dominan adalah kemampuan mengontrol stimulus sebesar 35%, sedangkan pada variabel prokrastinasi aspek tertinggi adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual sebesar 27%. Temuan ini menunjukkan bahwa murid bukan semata-mata menunda karena tidak mampu mengendalikan diri, tetapi karena masih merasa mampu mengatur waktu pengerjaan tugas sesuai dengan perkiraannya sendiri.

## **B. Saran**

Melihat temuan mengenai keterkaitan antara kontrol diri dan kebiasaan menunda tugas pada siswa SMPN 2 Kota Probolinggo, penulis merumuskan sejumlah saran praktis sebagai berikut:

### **1. Bagi murid**

Murid disarankan untuk lebih meningkatkan konsistensi antara rencana belajar dengan pelaksanaannya, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek prokrastinasi akademik yang paling dominan adalah kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual

(27%). Temuan ini menunjukkan bahwa murid cenderung sudah memiliki rencana belajar, tetapi pelaksanaannya belum selalu sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Selain itu, karena hubungan kontrol diri dan prokrastinasi dalam penelitian ini cenderung mengarah pada pola *active procrastination*, murid juga perlu lebih bijak dalam mengelola penundaan agar tidak merasa terlalu yakin bahwa tugas masih dapat diselesaikan nanti. Upaya yang dapat dilakukan antara lain menyusun target harian yang realistis, menetapkan batas waktu pribadi, dan membiasakan memulai tugas lebih awal meskipun merasa masih memiliki cukup waktu.

## 2. Bagi sekolah

Pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, disarankan untuk memberikan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penguatan disiplin belajar, tetapi juga pada kemampuan murid dalam merealisasikan rencana akademik secara konsisten. Saran ini didasarkan pada temuan bahwa prokrastinasi paling banyak muncul pada aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, sementara pada variabel kontrol diri murid justru cukup kuat dalam mengontrol stimulus dari lingkungan (35%). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan murid bukan semata-mata karena tidak mampu menahan gangguan, melainkan karena belum optimal dalam

mengubah rencana menjadi tindakan nyata. Oleh sebab itu, sekolah dapat mengembangkan program bimbingan tentang manajemen waktu, evaluasi target belajar, serta latihan pengambilan keputusan akademik seperti pelatihan, konseling, dan pendampingan untuk menekan prokrastinasi akademik dan meningkatkan kontrol diri murid.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian mengenai hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya bentuk *active procrastination* pada siswa. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, self-efficacy, manajemen waktu, atau perfeksionisme, serta menggunakan pendekatan yang lebih mendalam agar pola hubungan antarvariabel dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, I., Hastuti, & Sinaga. (2015). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Dimasa Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas Xii Sma NEGERI 1 CIAWIGEBANG. In *Search*, 13(November), 291–300.
- Andrade, C. (2021). A Student’s Guide to the Classification and Operationalization of Variables in the Conceptualization and Design of a Clinical Study: Part 1. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(2), 177–179. <https://doi.org/10.1177/0253717621994334>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E., & Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 422–428. <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>
- Bisma, & Ekra. (2025). JUTIN : Jurnal Teknik Industri Terintegrasi Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Menggunakan Microsoft Excel. 8(3).
- Bobé, J., Schnettler, T., Scheunemann, A., Fries, S., Bäumle, L., Thies, D. O., Dresel, M., Leutner, D., Wirth, J., Klingsieck, K. B., & Grunschel, C. (2024). Delaying Academic Tasks and Feeling Bad about It: Development and Validation of a Six-Item Scale Measuring Academic Procrastination. *European Journal of Psychological Assessment*, 40(1), 59–72. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000728>
- Boutzi, A. M., Stamatarios, L., & Figgou, L. (2024). Academic Procrastination in Greek Higher Education: Shedding Light on a Darkened yet Critical Issue. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 29(1), 194–213. <https://doi.org/10.12681/psy>
- Cahyono, M. Y. M., Rohinsa, M., & Zega, T. G. C. (2025). Peran Self-Regulated Learning Sebagai Mediator Dalam Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 816–826. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4299>
- Candra Dwi Ayu Hartati. (2022). Hubungan Kedisiplinan Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa pada Jenjang Sekolah Dasar. *EDUPEDIKA: Jurnal Studi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 62–68. <https://doi.org/10.60004/edupedika.v1i2.31>
- Charli, M. S., Eshete, S. K., & Debela, K. L. (2022). Learning How Research Design Methods Work: A Review of Creswell’s Research Design: Qualitative,

- Quantitative and Mixed Methods Approaches. *The Qualitative Report*, 27(12), 2956–2960. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5901>
- de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, A., Boruchovitch, E., & Kauffman, D. F. (2022). Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through the SR vs ER Behavior Theory in Different Psychology Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493>
- Deborah, A., Christina, S., Daniel, A., Paper, D. D., Cobb-clark, S. C., Deborah, A., Christina, S., Daniel, A., Cobb-clark, D. A., & Dahmann, S. C. (2019). Self-Control: Determinants , Life Outcomes and Intergenerational Implications Daniel A . Kamhöfer , Hannah Schildberg-Hörisch.
- Ela, Y., & Sumilah. (2021). Hubungan Gaya Belajar Dan Minat Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Kelas Iv. 10(4), 196–204.
- Evelina, D., Ami, S., Nova, T., Yunianta, H., Kristen, U., & Wacana, S. (2020). SMP dalam Pembelajaran Matematika. 04(01), 414–423.
- Fikra, H. (2024). Komparasi Self-Control Generasi Z terhadap Adiksi Internet. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 86–100. <https://app.dimensions.ai/details/publication/pub.1174298998>
- Florensia, L., & Hari, C. (2023). Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Di Kota X Yang Kecanduan Game Online. 2(5), 1857–1866.
- Fu, C. (2024). Effects of Parenting Style on Self-Control among Children and Adolescents. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(7), 1–6. <https://doi.org/10.61173/40r6aa38>
- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (2023). Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043201>
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri ImaHaifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data. : : *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 256–270.
- Halimah, S., & Duskri, M. (2025). Hipotesis dan Uji Hipotesis dalam Bidang Pendidikan. 5(2), 10895–10906.
- Harahap, P. I. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan

- Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 196–219. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.667>
- Hasanah, D. N., Keguruan, F., Ilmu, D., & Tadulako, U. (2023). PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTsN 3 KOTA PALU.
- Hauke, J., & Kossowski, T. (2011). Comparison Of Values Of Pearson ' S And Spearman ' S Correlation Coefficients ... Comparison Of Values Of Pearson ' S And Spearman ' S Correlation Coefficients On The Same Sets Of Data. 30(2). <https://doi.org/10.2478/V10117-011-0021-1>
- Heiriyah, A., & Tohari, S. (2023). Hubungan Antara Self Control Dan Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Suku Banjar Di MAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 248–258. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2347>
- Hennecke, M., Czirkmanti, T., & Veronika. (2018). European Journal of Personality: Editorial. *European Journal of Personality*, 22(5), 357. <https://doi.org/10.1002/per.686>
- Hermiana, C. (2024). Modal Psikologis dan Perilaku Kerja Inovatif pada Pelaku Usaha Mikro Kecil Menengah Ceria. *Maret*, 13(1), 141–145. <https://pdfs.semanticscholar.org/6fec/c23e9e35badc5e394ce288b7b6c920ce930b.pdf>
- Hidayatullah, S., Mulyati, Y., Damaianti, V. S., & Permadi, T. (2023). Analisis Kesesuaian Media Cerita Rakyat Digital dengan Kebutuhan Literasi Emergen. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5269–5282. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000>
- Irvan, I., Simangunsong, A. R., & Nasution, M. D. (2024). Statistics Learning Media Innovation B-Tube (Combination Blog and YouTube). *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(4), 895–908. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v13i4.1748>
- Korona-Golec, K., Ligeza, T. S., & Necka, E. (2025). Overlapping neural activations between trait self-control and cognitive inhibition during emotional stimuli processing. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-24638-9>
- Kurniawan, M., & Wika Nugroho, I. P. (2023). Peran Self Control Terhadap Perilaku Aggressive Driving Pengguna Sepeda Motor the Role of Self Control Toward Aggressive Driving Behavior on Motorcyclist. *Psycho Idea*, 19(1), 79–88.
- Li, J. Bin, Willems, Y. E., Stok, F. M., Deković, M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2019). Parenting and Self-Control Across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis. In *Perspectives on Psychological Science* (Vol. 14, Issue 6). <https://doi.org/10.1177/1745691619863046>

- Lilih, D. (2021). *Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi*. 16(1), 40–59.
- Lukmawati, & Fitriya. (2016). *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*.
- Maria I. Argiropoulou, Anastasia Kalantzi, J. R. F. (2024). Academic Procrastination in Greek Higher Education: Shedding Light on a Darkened yet Critical Issue. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 29(1), 194–213. <https://doi.org/10.12681/psy>
- Moubeen, R., Afzal, H., Naseer, S., Liaqat, S., Naz, F., & Waheed, K. (2024). Explore the Impact of Homesickness, Depression, and Consciousness on Hosted Students' Academic Procrastination. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(2), 265–269. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.815>
- Mueller, I. M., Spinath, F. M., Friese, M., & Hahn, E. (2024). Genetics, parenting, and family functioning—What drives the development of self-control from adolescence to adulthood? *Journal of Personality*, 91(2), 332–353. <https://doi.org/10.1111/jopy.12723>
- Muh Wahyu Tri, N. (2017). Perkembangan Sosial Emosi Anak Usia Dini Pada Keluarga Single Parent. *Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 6, 5–9.
- Nadilla Aggahra, & Zul Afdal. (2025). The Influence of Time Management Skills and Learning Motivation on Student Academic Procrastination. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 32–43. <https://doi.org/10.31538/adrg.v5i2.2322>
- Nanda Helmalia Putri, N. (2023). Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii. 9(2), 610–617.
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2022). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy. *Psychological Reports*, 125(2), 890–912. <https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
- Novita, D., & Kristiono, N. (2023). Faktor Dan Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Di SMP Negeri 7 Brebes. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(5), 238–252. <https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JIKMA/article/view/830>
- Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). Academic Procrastination among Students: Psychological Factor Contributions of Academic Stress, Self-Efficacy, and Self-Control. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 17(2), 899–912. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i2.7314>
- Nurfaizin, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 41–48. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12107>

- Pancanius, Y., & Kamal, M. (2023). Academic Procrastination In Learning At MAN 3 Agam Students. *BICC Proceedings*, 1, 194–200. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.74>
- Parsaoran, I., Sugiyo, S., Mugiarto, H., Ratu Raya, L., Labuhan Ratu, K., & Bandar Lampung, K. (2023). The Effect of Self-Control on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 153–159. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/74237>
- Permatasari, I. D., Sa, H., & Fahmi, A. S. (2025). Journal of Qualitative and Quantitative Research Teknik Penyusunan Variabel , Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kuantitatif. 2(1), 63–70.
- Prawitasari, T., & Suhendri, S. (2024). The Influence of Internal Locus of Control on Academic Procrastination in High School Students. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(2), 129–138. <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i2.4705>
- Rao, P. N. P., & Knaus, E. E. (2008). Evolution of Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs): Cyclooxygenase (COX) Inhibition and Beyond. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, 11(2), 81-110s. <https://ejournals.library.ualberta.ca/index.php/JPPS/article/view/4128%0Ahttps://journals.library.ualberta.ca/jpps/index.php/JPPS/article/view/4128/3358>
- Reza Nur Aini, D. N. (2025). Self Control Correlation With Academic Procrastination Among Vocational Students : 10(1). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.2138>
- Rosita, E., Wahyu, H., & Wiwin, Y. (2021). Uji validitas dan reliabilitas kuesioner perilaku prososial. 4(4), 279–284. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Safaat, Y. (2024). Penerapan Manajemen Waktu dan Penerapan Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di SMK Miftahul Huda Kenda. 2(20), 306–312.
- Salma Nadia, & Sholichah, I. F. (2024). Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu sebagai upaya mengatasi Prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. *Jurnal Riset Psikologi*, 129–138. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>
- Sekula, Ridwan, & Emma. (2023). Analisis Pengaruh Kepuasan Penumpang Angkutan Massal Berbasis Jalan Perkotaan Terhadap Loyalitas Penumpang (Studi Kasus : Trans Metro Deli). *Acta Universitatis Agriculturae Et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19. <http://Publications.Lib.Chalmers.Se/Records/Fulltext/245180/245180.Pdf%0Ahttps://Hdl.Handle.Net/20.500.12380/245180%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jsames.2011.03.003%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Gr.2017.08.001%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Precamres.2014.12>
- Setiawan, R., & Nurmawati, N. (2024). Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa

- Sekolah Menengah Pertama. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10321–10325. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5725>
- Subashkevych, I. (2023). Study of the Features of Academic Procrastination of Youth Students. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 3(49), 86–96. <https://doi.org/10.55643/ser.3.49.2023.511>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Syaifulloh, Y., & Susanti, S. (2021). Yusuf Syaifulloh\*, 2 Santi Susanti, 3 Mardi. 4(1), 27–36.
- Verdiansyah, M. A., & Suwanda. (2023). Penerapan Metode Regresi Komponen Utama Kernel untuk Prediksi Harga Rumah. *Bandung Conference Series: Statistics*, 3(2), 653–661. <https://doi.org/10.29313/bcss.v3i2.9084>
- Wilis, & Titin. (2024). PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES LITERASI SAINS BERBASIS KEARIFAN LOKAL DI TRENGGALEK. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(2), 59–68. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i2.612>
- Wiwik, & Rudi. (2022). VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan PENGEMBANGAN BAHAN AJAR DIGITAL BERBASIS GOOGLE SITES. 13, 326–335.
- Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The Influence of Self-Control Through Self-Efficacy on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 301–307. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Item Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik

No. Pernyataan	SS S KK TP
1	Saya memperhatikan guru saat menerangkan
2	Saya akan menahan diri jika diajak teman bermain daripada mengerjakan tugas
3	Saya terpacu menjadi lebih giat belajar dengan adanya kritikan dari orang lain
4	Ikut membolos saat banyak teman lain yang membolos
5	Jika punya waktu luang, saya akan bermalas-malasan
6	Saya berpura-pura tidak tahu ketika ada tugas dari guru
7	Jika teman mengajak bolos saya akan mengikutinya
8	Saya mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru
9	Ketika saya gagal, saya akan mengintrospeksi untuk kembali belajar
10	Jika saya tidak mengerti, saya akan bertanya kepada guru ataupun teman
11	Setiap malam saya belajar dan mengerjakan tugas
12	Saya menyelesaikan permasalahan pribadi saya agar tetap fokus saat sekolah
13	Jika tidak mampu mengerjakan tugas saya akan menyontek pada teman
14	Saya tidak merasa rugi ketika tidak mengerjakan tugas karena banyak teman yang tidak mengerjakan tugas
15	Keputusan yang saya ambil berdasarkan pada hasil pertimbangan yang matang
16	Saya memikirkan konsekuensi dan manfaat dari setiap tindakan yang saya lakukan
17	Saya yakin dengan belajar sungguh-sungguh akan memperoleh nilai yang baik di sekolah
18	Ketika teman tidak mengerjakan tugas, saya akan ikut-ikutan untuk tidak mengerjakan tugas
19	Guru memberikan banyak tugas sehingga saya menjadi malas datang ke sekolah
20	Saya berpikir sesekali tidak apa-apa tidak mengerjakan tugas

No. Pernyataan	SS S KK TP
1 Saya tetap mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih cukup lama	
2 Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai	
3 Saya menunda mengerjakan tugas karena saya tidak memahami materi yang diberikan guru mata pelajaran	
4 Saya mengulur waktu untuk mulai mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih cukup lama	
5 Saya menunda mengerjakan tugas hingga minimal H-1 dari batas waktu yang ditentukan oleh guru mata pelajaran	
6 Menyelesaikan tugas secara tepat waktu merupakan kebiasaan bagi saya	
7 Meskipun saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik	
8 Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal secara berlebihan dalam mengerjakan tugas	
9 Saya terlambat mengumpulkan tugas sesuai jadwal yang ditentukan guru	
10 Saya khawatir tugas yang saya kerjakan salah sehingga saya lambat mengerjakannya	
11 Saat saya menetapkan keputusan untuk mulai belajar, saya langsung melakukannya	
12 Saya tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman	
13 Saya mengerjakan tugas secara bertahap sesuai jadwal	
14 Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal belajar yang telah saya tetapkan	
15 Saya terlambat menyelesaikan tugas tepat waktu akibat tidak melaksanakan rencana yang telah dibuat	
16 Saya berhasil menyelesaikan tugas yang saya sukai dibanding bermain	
17 Saya lebih mengutamakan tugas sekolah dibandingkan bermain game dan menonton	
18 Ketika mengerjakan tugas secara berkelompok saya lebih sering mengobrol dibandingkan mengerjakan tugas	
19 Saya lupa mengerjakan tugas jika sudah keasyikan bermain game	
20 Saya memilih tidur daripada mengerjakan tugas yang diberikan	

## Lampiran 2. Skoring Kontrol Diri

4	3	4	2	1	2	2	4	3	2	1	3	1	3	2	4	1	1	3	2
3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	4	4	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1
4	3	4	1	3	1	1	1	4	3	3	4	2	1	3	3	3	2	1	2
3	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	4	2	1	2	3	4	1	1	2
4	2	4	1	3	1	1	2	4	3	2	4	2	2	4	4	4	1	2	3
4	4	4	1	2	1	1	1	3	4	4	4	2	1	3	4	4	1	1	1
4	2	4	2	2	1	1	1	4	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
3	4	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	3	4	4	3	2	1	3	4	4	1	1	1
3	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
2	3	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	4	1	1	3	4	4	1	1	2
4	3	2	1	1	1	1	1	3	4	3	4	2	1	3	4	4	1	1	1
3	3	4	1	2	1	1	1	3	4	2	3	2	1	3	3	3	1	1	2
4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	4	1	2	1	1	1	4	4	2	4	2	1	4	4	4	1	1	1
4	2	1	1	4	2	1	1	4	4	2	3	3	1	1	2	3	2	1	3
3	3	2	1	2	1	1	1	4	4	2	4	2	1	2	4	4	1	1	1
4	3	4	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	4	4	1	2	1	1	1	4	3	3	3	2	1	4	3	4	1	1	1
4	3	3	1	3	1	1	1	4	4	4	3	1	1	4	3	4	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	4	3	3	2	1	2
3	2	4	1	2	1	1	1	4	4	2	4	2	1	4	4	4	2	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2
3	3	4	1	2	1	1	1	3	2	3	4	2	2	4	4	4	1	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	1	2
4	4	4	1	2	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1
4	2	3	1	3	2	1	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2
4	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	1	3	4	4	1	1	2
4	3	4	1	1	1	1	1	4	2	3	3	1	1	4	3	4	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	1	4	2	3	4	2	1	3	3	4	1	1	1
4	3	4	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	4	3	1	4	2	1	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	4	4	4	1	1	1
3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2
4	3	2	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	3	2	4	1	1	1
3	1	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	4
4	4	4	1	2	1	1	1	4	4	4	1	3	2	4	4	4	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	3	4	3	4	2	2	4	4	3	2	2	2
3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	2	4	1	1	1
4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	4	3	4	4	2	1	2	2	4	1	1	1
3	3	4	1	2	1	1	1	4	4	2	3	2	1	3	4	4	1	1	2
3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	1	3	3	4	1	1	2

3	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	4	2	1	3	4	3	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	1
3	3	2	1	3	1	1	2	2	4	3	4	2	1	4	4	2	1	2	2
4	1	4	1	2	1	1	1	4	4	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	3	3	4	1	1	1
3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	2	2
2	1	3	1	2	1	1	2	4	1	2	3	1	3	2	2	3	1	1	2
2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	4	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	2	4	3	4	1	1	2
3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2
4	1	4	1	1	1	1	1	4	3	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
4	2	4	1	1	1	1	1	3	4	2	3	1	1	3	3	4	1	1	1
4	2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1
3	2	3	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	2
3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	1
4	1	3	1	1	1	1	1	4	4	4	3	1	1	3	3	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	1
4	4	2	1	3	2	1	1	3	4	3	3	3	1	2	4	4	1	1	1
2	2	3	1	2	1	1	1	3	4	2	3	1	1	2	2	4	2	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	4	4	2	3	1	1	4	4	3	1	1	1
3	2	2	1	3	1	1	1	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1
2	2	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1
3	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3
3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	4	4	1	1	1
3	1	2	1	1	2	1	2	4	3	2	2	2	1	3	3	4	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	2	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	2	3	4	1	1	3	3	4	1	1	1
4	2	3	1	3	2	1	1	4	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	2
2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2
4	3	3	1	3	1	1	1	4	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	4	2	2	3	3	4	2	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3	3	3	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	2	4	3	2	2	1	3	3	3	1	2	1
3	2	4	1	2	1	1	1	3	3	2	4	2	1	4	3	3	2	2	2
4	3	3	1	2	1	1	1	4	3	4	3	1	1	2	3	4	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	1	4	2	3	4	1	1	4	3	4	1	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2
4	1	3	1	2	1	1	1	4	4	4	3	2	1	3	4	4	1	1	2
3	4	3	1	2	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	3	4	1	1	1
4	2	4	1	4	1	1	1	3	4	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	4	3	1	3	3	3	1	1	1
4	1	1	1	2	1	1	2	3	4	3	2	1	1	3	3	3	2	1	1
4	1	3	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	1	3	4	4	1	1	1
3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1
4	3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1

4	3	3	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1
2	1	2	1	1	1	1	1	4	3	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	2	3	4	3	2	1	4	3	3	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	4	4	1	2	1
4	2	2	1	2	1	1	1	2	4	2	4	2	2	2	4	4	1	1	3
3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1
2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2
4	3	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2
2	3	1	1	3	2	1	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	1	2	4
4	4	4	1	2	1	1	1	4	4	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	4	4	4	4	2	1	2	3	4	1	1	1
4	3	3	1	1	1	1	1	3	4	3	3	1	1	4	3	4	1	1	1
4	1	3	1	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	4	4	4	1	1	1
4	4	2	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	2	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	3	4	3	4	1	2	3	4	4	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1
4	3	1	1	3	1	1	2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	2	1	2
3	3	2	1	2	1	1	1	3	3	4	2	1	1	3	3	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	3	4	2	2	3	1	2	3	3	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	2	3	4	3	3	2	1	3	4	3	2	2	1
4	4	2	1	2	1	1	1	3	4	4	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	2	4	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1
4	2	2	1	2	1	1	1	2	4	2	3	2	2	3	4	4	1	1	2
4	4	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
4	2	4	1	1	1	1	1	4	3	4	4	1	1	3	4	4	1	3	1
4	4	2	1	2	1	1	1	3	2	2	4	2	1	2	2	4	1	1	1
4	2	3	1	1	1	1	1	4	2	3	3	2	1	3	4	4	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	1	1
4	3	3	1	4	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	4	4	1	1	1
3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1
4	3	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	1	2	1
4	3	3	2	1	1	1	1	4	4	3	4	2	2	3	3	4	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2
3	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2
4	3	4	1	2	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1
3	4	2	1	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1
4	3	4	1	2	1	1	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2
4	4	4	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	4	4	4	1	1	1
4	3	2	1	2	1	1	1	3	4	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2
3	3	2	1	3	1	1	1	3	4	2	3	3	1	3	3	4	2	1	2
2	2	1	4	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1
3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	3	4	1	1	1
3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	3	2	4	1	2	1
3	3	4	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	3	3	4	2	1	2
3	2	4	2	2	1	1	2	3	4	2	3	1	1	3	3	4	2	1	2
4	2	4	1	2	2	1	2	4	4	3	4	2	1	4	4	4	2	1	2
4	2	1	1	2	1	1	1	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	2

3	3	3	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
3	3	4	1	2	2	1	1	4	3	4	3	2	2	3	4	3	1	2	2
4	2	3	1	1	1	1	2	4	4	2	3	2	1	4	4	4	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	4	3	2	1	3
3	2	4	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	4	4	4	2	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	3	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	1
4	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3	1	1	1
4	4	2	1	1	1	1	1	2	4	4	2	2	1	3	4	4	1	1	1
4	3	3	1	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	4	2	1	3	3	3	1	1	1
4	2	3	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	3	4	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	4	4	4	3	2	1	3	4	3	1	1	1
3	2	4	1	1	1	1	1	3	3	2	4	1	1	3	4	4	1	1	2
3	2	4	1	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	4	4	4	2	1	2
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2
4	2	2	1	2	2	1	1	3	4	2	3	2	1	3	4	4	2	1	1
4	2	2	1	2	1	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	4	1	1	1
2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	4	4	3	4	1	1	3	4	3	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	3	2	2	3	1	1	3	3	3	1	1	1
3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	1	2
4	3	2	1	2	2	1	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	1	1	2
3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	1	2
3	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	1
4	3	3	1	2	2	1	1	3	4	3	4	1	1	4	4	3	1	1	1
4	3	3	1	3	4	1	2	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2
3	3	4	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	3	4	1	1	1	1	1	3	3	4	2	2	1	3	3	3	1	2	2
4	2	1	1	2	2	1	2	2	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3
3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2
3	2	3	1	2	1	1	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	1	1	2
3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2
4	4	3	1	2	1	1	1	4	4	3	3	2	1	3	4	4	1	1	1
3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	3	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2
3	3	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	2	4	2	2	2	2	1	4	4	4	1	1	1
4	1	4	1	1	1	1	1	4	3	4	4	2	1	4	4	4	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	1	2
3	1	3	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	1	3	4	4	1	1	1
4	2	4	1	1	1	1	1	3	4	3	3	1	2	4	3	4	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	4	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	1	1	3	3	4	2	1	2
3	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	3	4	4	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2
2	2	3	1	2	2	1	2	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	2	2

3	1	2	1	3	2	1	1	4	4	1	2	2	2	4	4	2	1	1	1
4	3	3	2	2	1	1	1	4	3	3	3	2	1	3	4	4	1	2	1
3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	4	3	4	3	2	1	3	4	4	2	1	1
3	1	3	1	1	1	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1
2	2	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	2	1	4	3	3	1	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	2	3	3	4	1	1	2
3	2	3	1	2	1	1	1	3	4	3	2	1	1	3	4	3	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	2	3	4	1	2	3	3	4	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	4	1	2	1	1	1	3	4	3	2	1	1	3	4	4	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	1	1
2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1
3	3	4	1	3	1	1	1	4	3	2	4	1	1	3	4	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	4	4	4	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	4	4	1	2	1	1	1	4	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2
4	4	4	1	3	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4
4	3	3	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	4	2	1	2	1	1	1	4	4	3	3	2	1	4	4	4	2	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1
3	2	3	1	2	2	1	1	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2
4	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3	3	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	4	4	4	4	2	1	4	4	4	2	1	1
4	3	3	1	1	1	1	1	4	3	4	3	1	1	3	3	4	1	1	1
4	2	4	1	2	1	1	2	4	4	2	4	2	1	4	4	4	1	1	2
4	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	1	2	1
3	3	4	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	3	4	4	1	1	2
3	3	3	2	2	1	1	2	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2
3	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	4	4	2	1	3	3	4	1	1	1
3	2	3	1	1	2	1	2	4	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	3
2	4	1	1	4	2	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	1	2
3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	4	1	1	1
4	3	3	1	1	1	1	1	4	3	2	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	2	4	1	2	1	1	1	3	4	3	2	2	1	3	3	4	1	1	2
3	3	3	1	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1
4	4	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2	2
3	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2
3	2	2	1	2	3	1	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	1	2	1
3	2	4	1	2	1	1	1	4	3	2	3	1	1	3	3	4	1	1	1
3	2	2	1	2	2	1	2	4	3	2	4	2	1	3	4	4	2	1	2
3	3	2	1	2	1	1	1	3	3	3	4	1	1	4	4	3	1	1	2
4	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	2	2	2	3	3	1	1	1
3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	4	4	3	1	1	2
3	4	3	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	4	4	4	1	1	1
4	3	2	1	1	1	1	1	4	3	2	4	1	1	4	4	4	2	1	1

4	3	2	1	1	1	1	1	3	4	4	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1
3	4	4	1	2	1	1	1	1	3	4	3	3	2	2	4	4	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	4	2	3	1	1	3	4	3	1	1	2
3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1
3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	1	3	3	4	3	1	1	3	3	4	1	1	1
3	4	4	2	2	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	4	3	4	1	2	2
4	3	3	1	3	1	1	1	1	3	4	3	3	1	1	2	2	4	1	1	1
3	3	4	1	2	2	1	1	1	4	4	3	4	2	2	3	4	4	1	1	1
2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2
3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	1	3	1	3	1	1	4
3	3	4	1	2	1	1	1	1	3	4	3	4	2	1	4	4	4	2	1	1
4	2	3	1	2	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	4	4	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	2	1	4	4	4	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1
3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	4	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
4	4	3	1	2	1	1	1	1	4	4	4	3	2	1	4	4	4	1	1	1
4	1	3	1	2	2	1	1	1	3	4	3	3	2	1	2	3	4	1	1	1
4	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2
3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1
3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	1
3	3	2	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2
3	3	4	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2
3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
4	3	4	1	2	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1
4	2	4	1	2	1	1	1	1	4	3	3	2	1	1	3	3	4	1	1	1
3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	4	1	1	1
3	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	3	1	2	2
4	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	1	2
3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1
4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	2
3	2	3	2	1	1	2	1	1	4	4	2	3	2	2	4	3	4	2	1	4
4	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	2	1	4	3	4	1	1	1
3	3	3	2	2	1	1	1	1	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	1	1
4	3	3	1	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1
2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	4	3	2	2	1	2	3	3	1	1	1
4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
4	2	3	1	3	1	1	1	1	3	4	3	4	2	2	4	4	4	1	1	2
3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	1	2	1
4	3	4	1	3	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	4	4	2	1	2
3	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	2	2
4	1	3	1	2	1	1	1	1	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1
3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1
4	3	4	1	2	1	1	2	4	4	2	3	1	2	4	4	3	1	1	1	1
3	3	2	1	2	1	1	2	4	3	3	3	2	1	3	3	4	1	2	2	2

4	3	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	1	1
4	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	4	1	1	1
3	3	3	1	3	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1
4	2	2	1	2	1	1	1	3	4	3	4	2	1	4	3	4	1	1	1
4	4	3	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2
3	4	4	1	2	1	1	1	3	4	4	4	1	1	4	4	4	1	2	1
3	2	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1
4	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1
4	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	1	2	1
4	3	4	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	1	4	4	4	1	1	1
3	2	2	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3
3	3	3	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2
3	2	3	1	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	1	2	3	1	1	1
4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1
3	2	3	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	1	1	4	4	4	1	1	1
3	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	2	2
3	2	4	1	2	1	1	1	4	2	2	3	2	1	3	3	4	1	2	2
3	2	4	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	1	2	3	4	1	1	1
4	3	4	1	2	1	1	1	4	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	1
4	3	3	1	3	1	1	1	3	4	2	3	2	1	3	3	3	2	1	1
4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	1	3	3	4	1	1	1
4	2	2	1	2	1	1	1	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	1	1
3	3	2	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2
4	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	4	1	1	2
4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1
3	2	2	1	2	1	1	1	3	4	4	3	2	2	2	2	3	1	1	2

### Lampiran 3. Skoring Prokrastinasi Akademik

3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3
4	4	2	2	2	2	3	1	1	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	1
3	4	2	2	1	3	3	2	2	3	3	4	3	2	1	3	3	1	2	1
3	4	1	2	1	4	4	2	1	2	4	4	4	3	2	3	3	1	2	2
3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1
4	4	2	2	1	4	4	2	3	4	3	4	4	1	3	3	4	1	3	1
4	4	1	1	1	3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1
3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	1
3	4	1	3	3	4	4	1	1	1	2	3	4	4	1	3	3	1	1	2
2	2	3	3	4	2	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
3	3	2	1	1	3	3	2	1	2	4	2	3	1	1	3	3	1	2	1
3	4	2	2	2	4	4	2	2	2	3	4	4	2	2	4	4	2	2	1
3	4	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
4	4	1	1	1	4	4	2	1	1	4	4	3	2	1	4	4	1	1	1
3	4	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	1	1	3	3	1	2	1
3	1	2	3	4	1	2	1	4	3	2	1	2	1	4	1	1	2	4	4
2	4	2	1	1	3	4	2	2	2	2	1	4	1	1	3	2	2	3	1
3	4	1	3	1	3	4	2	1	2	3	3	3	2	1	3	3	1	1	1
4	4	1	1	1	4	4	2	1	1	3	4	3	1	1	4	4	2	1	1
3	4	2	1	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	1	1	1
3	4	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	4	2	2	2	2
3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
4	4	1	2	1	3	4	2	2	4	4	4	3	2	2	4	3	2	2	2
2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	1
4	4	1	2	1	3	3	2	1	2	3	3	4	1	1	3	3	1	2	1
3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2
3	4	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	1	2	1
3	4	2	1	1	3	4	2	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1
3	4	2	2	2	4	4	2	1	1	3	3	3	2	1	3	2	2	1	2
3	4	2	2	2	3	4	2	1	2	4	3	4	2	2	4	2	2	2	2
3	3	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	4	2	2	3	4	1	1	1
2	3	3	2	2	4	4	1	2	1	3	4	4	1	1	2	4	2	1	1
2	3	2	2	2	4	4	2	1	2	3	3	4	1	1	3	3	2	3	2
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2
2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	1
2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	1	1	3	4	4	2	2	4	4	4
4	4	1	2	2	3	4	3	2	1	4	4	4	1	1	4	3	2	2	1
3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1
3	4	2	2	1	4	1	4	1	2	4	4	3	2	2	4	4	2	1	1
4	4	3	1	1	4	4	2	2	1	4	4	4	1	1	3	1	1	2	1
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
3	4	2	2	1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2

2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1
3	3	1	2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	1	2	1
2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2
3	4	1	1	1	4	3	1	1	1	3	2	2	1	1	3	3	1	2	1
4	4	1	1	1	3	4	1	1	1	4	3	4	1	1	4	4	1	2	1
2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2
4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	1	4	4	3	3
2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
3	4	2	2	1	3	3	2	2	2	4	4	3	2	1	2	2	1	2	2
3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2
3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
3	4	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	4	3	2	1	2
3	3	1	2	1	3	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	2	1
3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	1
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
4	3	1	1	1	4	4	1	1	1	3	4	4	1	1	4	4	1	1	1
4	3	2	2	2	2	4	2	1	4	2	3	4	2	2	3	2	2	1	1
3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	1
2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1
3	4	2	1	1	3	4	2	1	1	3	4	4	1	1	4	3	1	1	1
3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1
2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	4	2	2	4	1
2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3
2	3	1	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1
3	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1
2	3	2	2	2	4	4	1	1	1	4	3	4	1	1	4	3	1	1	1
2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	1
4	4	1	4	1	4	4	2	2	1	4	3	4	1	2	4	3	2	2	2
2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	4	1
2	3	2	2	2	4	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2
4	4	1	1	1	4	3	1	2	2	3	4	4	2	2	4	4	1	1	1
3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2
3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	4	3	1	2	3	3	1	1	1
2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1
2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
4	4	2	3	1	3	4	2	2	4	3	4	3	2	1	3	3	1	2	1
3	3	2	2	1	3	3	1	2	1	3	4	3	1	2	2	2	2	2	1
2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4	1	1	2
2	4	2	2	2	3	3	1	1	1	3	4	2	1	1	4	2	2	1	1
2	4	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	4	2	1	2	2
4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	1
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1
3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	4	3	1	3	2	1	4	2
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	1
3	3	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1
2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	3	2	1	1

4	4	2	1	1	4	4	1	1	2	3	3	4	1	1	3	3	1	1	1
1	4	1	1	1	4	4	3	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
2	3	2	2	2	3	4	1	1	2	3	4	4	1	1	3	3	2	1	1
2	3	1	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2
2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	4
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2
4	3	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	1	1	1	4	3	2	2	4	4	4	4	1	1	3	4	1	1	1
2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1
3	2	4	3	3	4	2	1	2	4	1	4	2	2	1	4	2	4	4	2
4	4	2	1	1	4	4	2	1	3	4	2	4	1	2	4	4	2	2	1
3	3	2	2	2	4	4	3	1	1	3	3	4	1	2	4	4	1	1	1
3	3	2	1	1	4	4	3	1	1	3	3	3	1	1	4	4	1	1	1
4	4	2	1	1	3	4	2	1	2	4	4	4	1	1	3	3	1	2	1
4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
3	3	1	1	1	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1	1
3	3	2	2	1	3	4	2	1	1	3	1	3	2	1	4	3	1	1	2
3	4	2	1	1	4	4	3	1	1	4	3	4	2	1	4	4	1	1	1
4	4	2	3	2	4	4	1	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	1	2
2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	3	2	1
2	3	2	3	1	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1
4	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1
3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1
2	4	1	2	2	2	3	1	1	1	3	3	4	1	1	4	3	1	1	1
2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2
4	4	1	1	1	4	4	2	1	2	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
4	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	3	2	2	2	4	4	2	2	1
3	4	2	2	1	3	4	3	2	4	3	3	2	1	2	4	3	2	1	2
2	4	1	2	2	2	4	2	1	1	3	2	4	3	1	2	3	2	1	1
2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	1
4	4	2	2	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	4	3	2	2	1
2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1	2	3	2	1	3	1
4	4	2	2	1	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	1	2	1
2	4	2	3	1	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	2	2	2	2	1
2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	3	3	3	1	2	3	3	1	1	1
3	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1
3	4	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	3	2	1	4	4	1	1	1
3	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3
3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2
4	4	1	2	1	3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	2	1
3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2
2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1
2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2
4	3	2	2	2	2	2	1	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2
3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2

3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
3	4	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	4	1	2	2	3	2	1	1	
4	4	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	
3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	
2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	
3	4	2	2	1	3	3	2	2	4	4	3	3	1	2	3	3	2	1	2	
4	4	2	2	2	4	4	2	1	1	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	
3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	1	2	1	
3	3	1	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	2	1	
3	3	1	1	1	4	1	4	1	2	3	4	3	2	2	4	4	2	1	1	
2	4	2	2	1	3	3	1	2	1	4	4	3	2	2	3	3	1	2	1	
2	4	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	
3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	1	1	
4	4	2	1	1	4	4	1	1	1	4	3	4	1	1	4	4	2	1	1	
3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	1	2	1	
2	2	2	2	2	1	4	3	2	1	2	2	3	1	3	4	2	1	2	1	
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	
2	4	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	
3	4	1	2	2	3	4	1	2	1	3	3	3	3	1	4	2	1	2	1	
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	2	2	3	2	
3	4	1	1	1	3	4	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	1	1	1	
2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	2	1	
2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	
2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	
2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	
2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	
2	4	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	3	1	2	4	3	1	1	1	
2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	
3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	
4	4	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	2	1	2	
3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	
2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2
3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	4	2	
2	4	1	2	2	2	3	1	1	1	3	4	3	1	1	4	3	1	1	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	
3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	2	1	
4	4	2	2	2	3	3	2	2	1	3	4	3	2	2	4	3	2	2	2	
4	4	1	1	1	4	4	3	2	2	4	4	4	2	1	4	4	1	2	1	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	
4	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	3	3	2	2	1	
3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	
4	4	1	1	1	4	4	2	2	1	4	4	3	1	1	4	4	1	1	1	
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	1	
4	4	2	2	1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	2	4	3	1	2	1	
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	2	

4	4	1	1	1	2	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	2	1	1	1
3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2
4	4	3	3	2	3	4	3	1	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2
3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	4	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1
3	3	2	2	1	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	1	2	1
3	3	2	2	2	4	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1
2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	1	1
4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	4	3	2	1	1	2	3	1	1	1
4	3	1	1	1	3	4	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	2	1	1
3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	4	2	2	3	3	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2	4	2	2	3	2	4	1	2	1	3	2	3	2	1	3	3	1	1	1
2	4	1	3	1	3	4	1	2	1	4	3	3	1	1	2	3	1	2	2
3	4	2	2	2	3	4	2	1	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	2	1	2	4	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	1	1
3	3	2	2	1	4	4	1	1	2	3	4	3	1	1	4	4	1	1	1
3	3	2	2	1	4	3	3	2	3	3	1	4	2	2	3	4	2	2	1
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
3	4	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	1	1	1
4	4	1	2	2	4	4	2	1	1	4	4	3	2	2	4	3	1	2	2
4	4	1	1	1	4	4	1	2	1	4	3	3	1	2	4	3	1	2	1
4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2
2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2
3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	4	4	4	1	1	2	4	1	1	1
2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	2	1
4	4	2	1	1	4	4	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	1
4	4	4	4	3	2	1	4	1	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3
2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2
3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	2	1	1
3	4	1	1	1	3	3	3	2	2	4	3	3	1	1	3	3	2	2	1
2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1
3	3	2	2	1	3	4	2	1	3	3	3	2	1	1	4	2	2	2	1
2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
2	2	3	3	1	2	4	4	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2
2	3	2	2	2	3	3	1	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2
4	4	1	2	1	3	4	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	1	2	1
3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	1	3	1
3	4	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	3	1	2	1
3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	1
3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
4	4	3	3	1	4	4	1	1	2	4	4	4	2	1	2	4	1	1	1
4	4	2	2	2	4	3	1	1	2	4	4	4	2	1	3	3	1	1	1

3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1
3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1
3	4	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1
3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	1
4	4	2	1	1	3	3	1	2	1	3	3	3	1	2	3	3	1	2	1
3	4	1	2	1	3	4	2	1	1	4	3	3	2	1	4	3	1	1	1
3	4	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	1	2	1
3	4	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	1	2	1
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1
2	3	1	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2
2	4	2	2	2	3	4	3	1	2	4	4	2	2	2	4	4	2	3	2
4	4	2	2	1	3	4	2	1	2	4	3	4	1	1	4	4	2	1	1
4	4	1	4	1	4	4	2	1	2	3	4	4	1	1	4	4	1	2	1
2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2
3	3	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1	2	3	2	1
3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	3	4	2	1	1
3	3	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1
4	4	1	1	2	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1
3	4	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1
3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	3	3	1	2	1
2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1
3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2
3	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2
3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	1
3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	1
3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1
4	3	2	1	1	3	3	1	2	2	3	3	3	1	2	3	4	1	1	1
2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	2
2	4	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	1
4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1
3	4	1	2	1	3	4	2	2	1	3	3	4	1	2	4	4	2	1	1
4	4	1	1	2	4	4	1	1	3	4	4	4	2	2	4	4	2	1	1
2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	1
3	4	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	2	1
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2
3	4	2	2	1	3	4	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1
2	4	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	4	1	1	3	2	2	3	1
4	4	1	2	1	4	4	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	1	2	1
2	4	2	3	3	2	4	3	2	1	4	4	2	3	2	3	2	2	2	1
2	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	2
4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	3	2	4	3	1	2	1
3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2
3	4	2	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	3	2
3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1



**Lampiran 4. Validitas Prokrastinasi Akademik**

Correlations		TOTALX	R. Kriteria	Keterangan
x1	Pearson Correlation	,331 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x2	Pearson Correlation	,400 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x3	Pearson Correlation	,396 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x4	Pearson Correlation	,251 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x5	Pearson Correlation	,255 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x6	Pearson Correlation	,255 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x7	Pearson Correlation	,359 <sup>**</sup>	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x8	Pearson Correlation	,326 <sup>**</sup>	0,139	Valid

	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x9	Pearson Correlation	,463**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x10	Pearson Correlation	,413**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x11	Pearson Correlation	,342**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x12	Pearson Correlation	,441**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x13	Pearson Correlation	,280**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x14	Pearson Correlation	,298**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x15	Pearson Correlation	,526**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x16	Pearson Correlation	,422**	0,139	Valid

	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x17	Pearson Correlation	,351**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x18	Pearson Correlation	,254**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x19	Pearson Correlation	,312**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x20	Pearson Correlation	,340**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
TOTALX	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	323		

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

\*.  
Correlation  
is  
significant  
at the 0.05  
level (2-  
tailed).

### Lampiran 5. Validitas Kontrol Diri

Correlations		TOTALX	R. Kriteria	Keterangan
x1	Pearson Correlation	,331**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x2	Pearson Correlation	,400**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x3	Pearson Correlation	,396**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x4	Pearson Correlation	,251**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x5	Pearson Correlation	,255**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x6	Pearson Correlation	,255**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		

	N	323		
x7	Pearson Correlation	,359**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x8	Pearson Correlation	,326**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x9	Pearson Correlation	,463**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x10	Pearson Correlation	,413**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x11	Pearson Correlation	,342**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x12	Pearson Correlation	,441**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		

x13	Pearson Correlation	,280**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x14	Pearson Correlation	,298**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x15	Pearson Correlation	,526**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x16	Pearson Correlation	,422**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x17	Pearson Correlation	,351**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x18	Pearson Correlation	,254**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x19	Pearson Correlation	,312**	0,139	Valid

	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
x20	Pearson Correlation	,340**	0,139	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	323		
TOTALX	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	323		

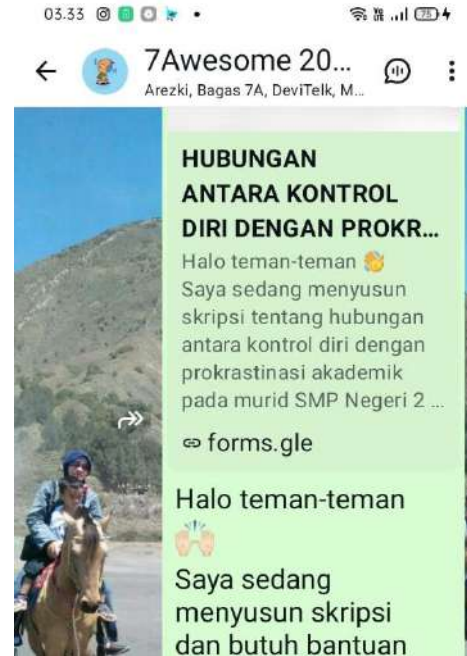
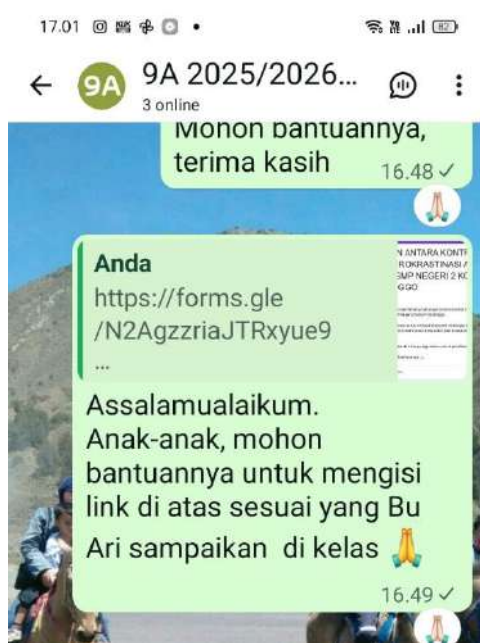
\*\*.

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

\*.

Correlation  
is  
significant  
at the 0.05  
level (2-  
tailed).

## Lampiran 6. Penyebaran Gform



## Lampiran 7. Turnitin

- SKRIPSI (turnitin).docx

---

ORIGINALITY REPORT

---

<b>22%</b>	<b>19%</b>	<b>13%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universitas Islam Riau</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universitas Merdeka Malang</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Nova Lisye Sinaulan, Marsael M. Sengkey, Shinta Clara Br Tarigan, Monarika Sasaka, Dwi Sentana Br Perangin Angin. "Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Penggunaan Media Sosial: Sebuah Studi Literatur", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025</b> Publication	<b>&lt;1%</b>

---

## Lampiran 8. Surat izin

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG</b> <b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b> <small>Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-568916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id</small>	
	Nomor : 693/FPsi.1/PP.009/4/2026 Hal : <b>IZIN PENELITIAN SKRIPSI</b>	17 April 2026
Kepada Yth. Kepala SMP Negeri 2 Kota Probolinggo Jalan Dr.Jl. Dr. Moch Saleh No.7, Tisnonegaran, Kec. Kanigaran, Kota Probolinggo, Jawa Timur 67211 di Tempat		
<i>Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i>		
Dengan hormat,		
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:		
Nama / NIM Tempat Penelitian Judul Skripsi Dosen Pembimbing Tanggal Penelitian Model Kegiatan	: FARHAN ALIF AZIDAN PUTRA/220401110015 : SMP Negeri 2 Kota Probolinggo : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK MURID SMP NEGERI 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN AJARAN 2025/2026 : 1. Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag. 2. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog : 01-04-2026 s.d 30-04-2026 : Online	
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.		
<i>Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.</i>		
		a.n. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik,  Muallifah
Tembusan: 1. Wakil Dekan II dan III; 2. Ketua Prodi S1; 3. Kabag TU.		