



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI DAN *SELF-ESTEEM* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

TESIS

Disusun Untuk Memenuhi Derajat Magister Sains Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



Oleh : Mulyana Putri

NIM. 22160223069

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2025



## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, EFIGASI DIRI DAN SELF ESTEEM DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**OLEH**  
**MULYANA PUTRI**  
**NIM. 22160223069**

Telah dipertahankan di depan panitia ujian Tesis dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister Psikologi dengan peminatan Psikologi Pendidikan pada tanggal 1 Juli 2025

#### TIM PENGUJI

##### Ketua

**Dr. Vivik Shefiah, M.Si**  
NIP. 197610152005012000

##### Sekretaris

**Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 197807202007102003

##### Penguji I

**Dr. Masyhuri, M.Si**  
NIP. 197711022008011010

##### Penguji II

**Dr. Khairil anwar, M. A**  
NIP. 197407132008011011

##### Penguji III

**Dr. Tohirin, M.Pd**  
NIP. 196708121992031001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Magister Psikologi

**Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 197807202007102003



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI DAN *SELF-STEEM* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Oleh:

**MULYANA PUTRI**  
NIM: 22160223069

Pembimbing I

Tanggal : 28 Juni 2025

Dr. Tahirin, M.Pd

NIP. 196708121992031001

Pembimbing II

Tanggal : 28 Juni 2025

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog

NIP. 197807202007102003

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munajasah

Pada tanggal : 30 Juni 2025

Ketua Program Studi Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog  
NIP. 197807202007102003



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1604  
Telp. (0761) 588991 Fax. (0761) 588994 Website: <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

## SURAT KETERANGAN

Nomor : B-0004/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2025

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN  
Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk  
mengeceg terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada  
proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa	:	Mulyana Putri Baru
NIM	:	22160223069
Judul Proposal	:	<b>HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, SELF ESTEEM DAN EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT</b>
Pesen Pembimbing I	:	Dr. Tohirin, M.Si.
Pesen Pembimbing II	:	Dr. Yulita kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
Tanggal Uji Turnitin	:	30 Juni 2025
Hasil Uji Turnitin	:	Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 12% x (Maksimal 20%)

Surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 02 Juli 2025  
Wakil Dekan I,



Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 196510281989031005

UIN SUSKA RIAU

- © Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SURAT PERNYATAAN**

Siapa yang bertanda tangan di bawah ini:

: Mulyana Putri

- 22160223069

Gegeun Tua, 28 Oktober 1996

S. A. Balleza

## **; Hubungan Antara Kontrol Diri, Efikasi Diri dan Self Esteem dengan Perilaku Prokrastiensi Akademik Siswa di SMAN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat**

Menyatakan dengan ini sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Thesis ini dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.

2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.

3. Oleh karena itu Thesis saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.

4. Jika dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Thesis saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi semua peraturan perundang-undangan.

ember  
nicUn  
Semikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari  
pihak manapun juga.

Pekanbaru, 1 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Mulyana Putri

NIM: 22160223069

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR ISI**

<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>Abstrak</b> .....	viii
الملخص .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah .....	10
C.Batasan Masalah.....	11
D.Rumusan Masalah .....	11
E.Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	12
1. Tujuan Penelitian.....	12
2. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	14
A.Prokrastinasi Akademik .....	14
1. Pengertian prokrastinasi akademik .....	14
2. Ciri-ciri prokrastinasi akademik .....	15
3. Penyebab prokrastinasi akademik .....	17
4. Aspek-aspek prokrastinasi akademik .....	18
5. Faktor-faktor prokrastinasi akademik .....	20
6. Prokrastinasi dalam perspektif Islam .....	24
B.Kontrol Diri.....	30

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Pengertian kontrol diri .....	30
2. Aspek kontrol diri .....	32
<b>C.Self Esteem .....</b>	<b>33</b>
1. Pengertian self esteem.....	33
2. Aspek self esteem.....	35
3. Faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i> .....	37
4. Pembentukan self esteem.....	38
<b>D.Efikasi Diri .....</b>	<b>39</b>
1. Pengertian efikasi diri.....	39
2. Dimensi efikasi diri .....	42
3. Sumber-sumber efikasi diri.....	44
4. Pengaruh efikasi diri.....	47
<b>E.Kerangka Berpikir.....</b>	<b>49</b>
<b>F.Hipotesis.....</b>	<b>53</b>
<b>BAB III _METODE PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
<b>A.Jenis Penelitian .....</b>	<b>56</b>
<b>B.Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>56</b>
1. Populasi.....	56
2. Sampel .....	57
3. Teknik sampling.....	59
<b>C.Identifikasi Variabel.....</b>	<b>60</b>
<b>D.Definisi Operasional .....</b>	<b>60</b>
<b>E.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>62</b>



<b>F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....</b>	<b>71</b>
<b>G. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>82</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>84</b>
<b>A.Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>84</b>
<b>B.Hasil Kategorisasi Data Penelitian.....</b>	<b>85</b>
<b>C.Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Linearitas.....</b>	<b>91</b>
<b>D.Hasil Uji Hipotesis .....</b>	<b>94</b>
<b>E.Pembahasan.....</b>	<b>99</b>
<b>F.Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>103</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>105</b>
<b>A.Kesimpulan .....</b>	<b>105</b>
<b>B.Saran .....</b>	<b>106</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>108</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>112</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KATA PENGANTAR**

*Alhamdulillahirobbil' alamiin*, puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan pertolongan-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Kontrol Diri, Efikasi Diri dan Self Esteem dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman barat”**. Ungkapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu selama dalam proses menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian ini. Sebagai ungkapan terima kasih, penulis sampaikan kepada yang terhormat.

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. H. Kusnadi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si., selaku Wakil Dekan I; Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si., selaku Wakil Dekan II; dan Ibu Dr. Yuslenita Muda S.Si., M.Sc., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN Suska Riau sekaligus Pembimbing II, yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang luar biasa, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Bapak Dr. Masyhuri, M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sekaligus penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat luar biasa untuk kesempurnaan hasil penelitian ini.
6. Bapak Dr. Tohirin, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I, yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang luar biasa, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. **© Hak cipta milik UIN Suska Riau**
7. Terimakasih kepada Ayahanda dan Ibunda penulis yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis selama kehidupan penulis ini, serta terimakasih kepada abang, kakak, dan adik penulis atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Serta terimakasih kepada seluruh keluarga besar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
  8. Rekan sejawat penulis di Angkatan V 2021 Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
  9. Untuk seseorang yang telah memberikan penulis motivasi dan dukungan serta sabar dalam menghadapi sikap penulis, penulis ucapkan terimakasih.
  10. Kepada seluruh siswa kelas XI yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian penulis.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dengan imbalan pahala dan keberkahan yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan hasil penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, demi kesempuraan hasil penelitian ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak.

Pekanbaru, Juni 2025

Mulyana Putri



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Mulyana Putri

[Putriimulyana28@gmail.com](mailto:Putriimulyana28@gmail.com)

Magister Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstrak

Prokrastinasi Akademik adalah perilaku yang terdapat pada siswa dengan kecenderungan menunda hal-hal seperti tugas formal akademik dan juga terdapat kecenderungan untuk mencari pengalihan yang bersifat kesenangan, sehingga tugas akademik tidak lagi menjadi fokus utama. Penelitian ini diadakan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, Self Esteem dengan Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik dan mencari tahu hubungan antara Kontrol Diri, Self esteem dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik siswa. Siswa kelas XI SMAN 1 Ranah Batahan Kec. Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat menjadi populasi pada penelitian ini. Kemudian dari populasi tersebut diambil sebanyak 169 siswa yang akan dilibatkan untuk menjadi sample dalam penelitian ini dan dipilih menggunakan cluster random sampling. Prokrastinasi, Efikasi Diri, Self Esteem dan Kontrol Diri dijadikan sebagai skala yang dibagikan secara langsung dan menggunakan regresi berganda sebagai teknik analisis data. Setelah melakukan analisis data dihasilkan temuan bahwa memiliki hubungan signifikan antara Kontrol Diri, Efikasi Diri, dan *Self Esteem* terhadap Prokrastinasi yang besaran Koefisien Korelasi ( $R=0,287$ ). Penelitian ini juga menemukan bahwa antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan signifikan dengan besaran ( $r=-0,496$ ,  $Sig 0,000$ ). Hubungan yang signifikan juga terdapat antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi sebesar ( $r=-0,459$ ,  $Sig 0,000$ ). Selanjutnya hubungan yang signifikan juga terdapat pada self esteem dengan prokrastinasi akademik dengan besaran ( $r=-0,626$ ,  $Sig 0,000$ ). Kontrol diri, efikasi diri, dan self esteem memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik sebesar 28,7% dan 71,3% prokrastinasi akademik di pengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, efikasi diri, siswa, kontrol diri, self esteem

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **The Relationship Between Self-Control, Self-efficacy, and Self-Esteem with Academic Procrastination Behavior Among Students at SMAN 1 Ranah Batahan, Pasaman Barat Regency**

### **Abstract**

**Abstract:**

Academic procrastination is a prevalent behavioral pattern among students, characterized by the habitual postponement of academic tasks in favor of more pleasurable or less demanding activities, often resulting in diminished academic performance. This study investigates the individual and collective relationships between self-control, self-efficacy, and self-esteem with academic procrastination among high school students. The participants consisted of 169 eleventh-grade students from SMAN 1 Ranah Batahan, Pasaman Barat Regency, selected using cluster random sampling. The variables of academic procrastination, self-efficacy, self-esteem, and self-control were measured using validated psychometric scales, and data were analyzed through multiple regression analysis. The results revealed significant negative correlations between each of the three psychological constructs and academic procrastination: self-efficacy ( $r = -0.496$ ,  $p < 0.001$ ), self-control ( $r = -0.459$ ,  $p < 0.001$ ), and self-esteem ( $r = -0.626$ ,  $p < 0.001$ ). Collectively, these three variables accounted for 28.7% of the variance in academic procrastination ( $R^2 = 0.287$ ), indicating that while they are significant predictors, a substantial portion (71.3%) of procrastination behavior may be influenced by other psychological or contextual factors.

**Keywords:** academic procrastination; self-efficacy; self-control; self-esteem; student behavior; psychological predictors

**UIN SUSKA RIAU**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**الملخص**

العلاقة بين ضبط النفس، الكفاءة الذاتية، وتقدير الذات وسلوك التسويف الأكاديمي لدى طلاب مدرسة رناه باتاهان، منطقة بسامان بارات 1

يُعد التسويف الأكاديمي من السلوكات الشائعة بين الطلاب، ويتغير بالميل إلى تأجيل المهام الدراسية والانشغال بأنشطة أقل أهمية أو أكثر إمتاعاً، مما يؤدي في الغالب إلى تراجع الأداء الأكاديمي. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين ضبط النفس، الكفاءة الذاتية، وتقدير الذات وسلوك التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك من خلال دراسة فردية وجماعية لهذه المتغيرات النفسية. تكونت العينة من 169 طلاب في رناه باتاهان في مقاطعة بسامان بارات، وتم اختيارهم باستخدام 1 SMAN الصف الحادي عشر بمدرسة UIN SUSKA Riau. أسلوب العينة العشوائية العنقودية. استخدمت أدوات مقتنة لقياس التسويف الأكاديمي، الكفاءة الذاتية، ضبط النفس، وتقدير الذات، وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب الانحدار المتعدد. كشفت النتائج عن وجود  $(r = -0.496, p < 0.001)$  علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمي وكل من الكفاءة الذاتية وأشارت النتائج  $(r = -0.626, p < 0.001)$  وتقدير الذات،  $(r = -0.459, p < 0.001)$  وضبط النفس أيضًا إلى أن هذه المتغيرات تفسر ما نسبته 28.7% من التباين في سلوك التسويف الأكاديمي، بينما ترجع النسبة المتبقية 71.3% إلى عوامل أخرى لم تتناولها الدراسة. تسلط هذه النتائج الضوء على الأهمية النفسية لضبط النفس والثقة بالنفس في التنبؤ بالسلوك الأكاديمي للطلاب، وتفتح المجال لدراسات أعمق في السياق التربوي والثقافي.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي؛ الكفاءة الذاتية؛ ضبط النفس؛ تقدير الذات؛ السلوك الظاهري؛ العوامل النفسية

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB I****PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai seorang siswa, tentu diharapkan memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam memenuhi kewajibannya sesuai dengan beban tugas dan tuntutan yang sedang dihadapinya. Berbagai tuntutan yang dihadapi seperti menyelesaikan tugas sekolah, memahami materi belajar, membaca buku, serta belajar untuk menghadapi ujian sekolah. Ketika siswa merasa beban tugas yang dihadapi melebihi kapasitas kemampuannya akan mengakibatkan menurunnya hasil belajar karena munculnya perilaku penundaan. Bentuk penundaan ini dapat berupa mengulur waktu dalam memulai dan mengerjakan tugas. Penundaan ini disebut dengan prokrastinasi akademik

Prokrastinasi ini bisa dinyatakan sebagai suatu cara penundaan atau kecenderungan melakukan penundaan untuk memulai suatu kegiatan atau tugas. Prokrastinasi juga dapat dinyatakan sebagai suatu penghindaran yang dilakukan karena adanya perasaan tidak senang dan merasa takut akan gagal ketika sedang mengerjakan tugas. Menurut Ghufron, prokrastinasi juga sebagai suatu kebiasaan atau norma seorang terhadap respon ketika mengerjakan tugas (Ghufron & Risnawita, 2012).

Sikap menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan memiliki akibat yang relatif serius diantaranya bisa menurunkan tingkat produktifitas seseorang dan bisa menghambat mental dan pandangan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hidup kerja seorang (Ursia et al., 2013). Prokrastinasi menyebabkan menurunnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Ferrari serta Morales (2007) menyatakan ketika individu melakukan prokrastinasi akademik maka dapat menyebabkan akibat negatif bagi para siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat.

Ketika individu memiliki kebiasaan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, walaupun penundaan tadi memiliki alasan atau tidak, maka individu dianggap sudah melakukan prokrastinasi. Karena setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dianggap sebagai suatu sikap prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian Ferrari (Noor Aini & Hervi Mahardayani, 2011), prokrastinasi dapat menimbulkan banyak pengaruh negatif bagi siswa, karena prokrastinasi dapat membuang banyak waktu dengan sia-sia. Pekerjaan sekolah diabaikan dan bahkan jika dilakukan, hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan yang ada sekarang dan kesempatan yang akan datang. Penundaan dikaitkan dengan banyak sindrom mental. Individu yang melakukan penundaan juga umumnya mengalami siklus tidur yang tidak sehat, depresi kronis, stres, dan banyak menyebabkan gangguan psikologis lainnya. Perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan suatu tugas termasuk jenis prokrastinasi akademik, yaitu jenis prokrastinasi yang dilakukan dalam tugas formal yang berkaitan dengan seorang siswa.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tugas umumnya diberikan oleh guru agar siswa dapat mengalami kegiatan belajar di luar kegiatan belajar di sekolah. Namun tidak semua siswa memiliki manajemen belajar yang baik. Manajemen belajar siswa dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa. Masalah manajemen belajar yang dialami oleh siswa adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Dengan pemberian tugas oleh guru, siswa mendapatkan pengalaman belajar mandiri untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa. Namun yang terjadi saat ini siswa menunda-nunda untuk memulai pekerjaan ataupun tugas yang diberikan oleh guru, yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi tidak hanya berdampak pada hasil akademik siswa, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Siswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami stres, cemas, hingga kehilangan motivasi belajar. Fenomena ini menjadi tantangan besar bagi guru dan konselor sekolah dalam membangun budaya belajar yang positif dan produktif.

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Di antaranya adalah kontrol diri, efikasi diri, dan self-esteem (harga diri). Penelitian oleh Rostania & Zulaihati (2023) menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri dan efikasi diri rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dorongan serta emosi mereka dalam menyelesaikan tugas. Sementara itu, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Self-esteem* atau harga diri juga memainkan peran penting. Siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Penelitian oleh Yang et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

Beberapa upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah dan guru di SMA Negeri 1 Ranah Batahan untuk mengatasi masalah ini. Di antaranya adalah pemberian konseling rutin oleh guru BK, penjadwalan tugas yang lebih fleksibel, dan penerapan sistem *reward and punishment* untuk meningkatkan motivasi siswa. Namun, hasil dari upaya-upaya tersebut belum menunjukkan perubahan signifikan. Hal ini disebabkan karena pendekatan yang digunakan masih bersifat umum dan belum menyentuh aspek-aspek psikologis yang mendasari perilaku prokrastinasi tersebut.

Fenomena ini semakin kompleks dengan diterapkannya kurikulum merdeka, yang menuntut siswa untuk lebih mandiri, reflektif, dan aktif dalam mengelola proses belajarnya. Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih proyek pembelajaran, menentukan topik pembelajaran lintas disiplin (projek penguatan profil pelajar Pancasila), serta mengembangkan kompetensi berdasarkan minat dan kebutuhan. Namun, bagi siswa dengan tingkat kontrol diri, efikasi diri, dan *self-esteem* yang rendah, kebebasan ini justru dapat menjadi tantangan yang memperburuk kecenderungan prokrastinasi. Kurangnya struktur ketat dalam pelaksanaan Kurikulum

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Merdeka menuntut kemampuan regulasi diri yang tinggi, dan tanpa dukungan psikologis yang memadai, siswa rentan menunda tanggung jawab akademiknya.

Hasil wawancara awal yang telah peneliti lakukan dengan beberapa orang siswa SMAN 1 Ranah Batahan yang peneliti indikasikan melakukan perilaku prokrastinasi akademik didapatkan bahwa perilaku prokrastinasi terjadi karena siswa merasakan malas yang mengakibatkan terjadinya proses penundaan-penundaan untuk segera mengerjakan tugas sekolah. Oleh karena itu, siswa membutuhkan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sehingga siswa mengalihkan tugas-tugas sekolah yang seharusnya dikerjakan kepada aktivitas yang siswa anggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah yang ada dan perilaku penundaan ini terjadi karena siswa tidak menjadikan tugas sekolah sebagai prioritas utama yang harus diselesaikan.

Selain melakukan wawancara dengan beberapa orang siswa, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelas dan guru mata pelajaran. Hasil wawancara diketahui bahwa ada beberapa orang siswa yang cukup sering tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan, beberapa orang siswa yang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, seperti tugas latihan menjawab soal-soal yang tidak diawasi oleh guru sering tidak dikerjakan dan akhirnya dijadikan sebagai pekerjaan rumah, kemudian ada juga siswa yang mengerjakan tugas ataupun PR di pagi hari ketika sampai di kelas. Hal tersebut tentunya

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengganggu proses belajar mengajar yang sedang dilakukan pada saat itu, karena siswa mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan dirumah sehingga siswa tidak memperhatikan pelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut penelitian Janssen ada 5 (lima) macam hal yang bisa dihubungkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi akademik, yaitu rendahnya kontrol diri, *self-consciousness*, (*Self esteem*) harga diri, dan efikasi diri, dan karena adanya kecemasan sosial. Peneliti memilih fokus penelitian pada pada variabel kontrol diri, *self esteem*, dan efikasi diri saja (Janssen & Carton, 1999).

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

Apabila sebagai seorang siswa atau pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self esteem* yang tinggi mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika siswa memiliki *self esteem* yang rendah maka siswa tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

belajar. Siswa akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Rensi, 2016).

Tiap-tiap orang memiliki mekanisme yang dapat membantu mereka untuk mengatur dan mengarahkan perilaku mereka. Menurut Goldfried dan Marbaum (Ghufron & Risnawita S, 2012) pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk merancang, mengarahkan, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat mengarahkan orang ke arah yang lebih positif. Pengendalian diri dari satu orang ke orang lain merupakan salah satu ciri kepribadian. Beberapa orang memiliki kontrol diri yang tinggi dan beberapa memiliki kontrol diri yang rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengubah peristiwa dan mengarakhannya pada hasil yang positif dengan menjadi pemeran utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku dasar.

Umumnya kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhib yang menyatakan bahwa kontrol diri dan efikasi diri dengan kecendrungan perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan (Muhib 2009). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Steel menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki nilai korelasi negatif yang kuat dengan kontrol diri (Steel, 2007). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Risma dan Tanti (2021) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok, yang artinya semakin baik kontrol diri dan efikasi diri siswa maka akan diikuti dengan semakin rendahnya prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fazaiz (2021) hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan dapat mengelola dan mengendalikan dirinya dari godaan dan perilaku yang dapat mengalihkan perhatiannya dari kegiatan yang tidak sesuai dengan tujuannya.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, jika siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi, siswa akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri. Siswa akan mampu mengartikan stimulus atau rangsangan yang dihadapi, siswa mampu mempertimbangkan konsekuensi yang akan diperoleh sehingga siswa mampu memutuskan tindakan apa yang akan dipilih. Sebaliknya jika sebagai seorang siswa memiliki kontrol diri yang rendah maka biasanya siswa akan diasumsikan akan memilih tindakan yang menyenangkan dirinya saja, siswa akan mengalihkan tugas-tugas sekolah kepada hal-hal yang siswa anggap lebih menyenangkan. Siswa terkesan lebih memilih menunda-nunda pekerjaan atau tugas daripada segera menyelesaiannya.

Disaat individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka individu akan percaya jika dirinya mampu untuk melakukan sesuatu yang dapat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, individu dengan efikasi rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis. Pandangan mengenai efikasi diri yang rendah merupakan hambatan internal menuju kemajuan dan menghalangi kemampuan untuk mengatasi hambatan eksternal secara efektif. Efikasi diri yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki keterampilan dan menyebabkan mudah putus asa (Muhid, 2009).

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri mengarah kepada keyakinan individu akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi. Efikasi diri mengarah kepada pertimbangan kognitif individu yang kompleks tentang kemampuannya di masa mendatang yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Efikasi diri mencerminkan pemahaman individu tentang performansi tersebut dan intensinya untuk alokasi usaha (dalam Muhid, 2009).

Dari beberapa pengertian mengenai efikasi diri tersebut dapat dipahami bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu dan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu yakin mampu mengatasi hal-hal yang dapat membuat individu tersebut merasa gagal, malu, tertekan dan bahkan stress. Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri, *Self Esteem* dan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 1 Ranah Batahan

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang terdapat pada penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian siswa menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik yang diberikan oleh guru. Perilaku ini termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik, yaitu tindakan menunda secara sadar dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas sekolah, yang berdampak negatif terhadap kualitas belajar.
2. Manajemen waktu yang kurang baik membuat siswa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Banyak siswa memilih mengerjakan tugas di pagi hari sebelum sekolah dimulai, atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali, sehingga mengganggu aktivitas belajar lainnya.
3. Pengaruh lingkungan pertemanan juga turut mendukung terbentuknya perilaku prokrastinasi, terutama jika siswa berada dalam kelompok yang memiliki kecenderungan serupa untuk menunda tugas dan tidak memprioritaskan kegiatan akademik.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Kurangnya perhatian dan keterlibatan orang tua dalam aktivitas belajar anak di rumah, sehingga siswa tidak mendapat dukungan atau pengawasan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah secara mandiri dan tepat waktu.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk memudahkan peneliti membahas permasalahan ini secara mendalam maka diperlukan adanya batasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka batasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah pada hubungan antara kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Ranah Batahan.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Ranah Batahan?
2. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Ranah Batahan?
3. Apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Ranah Batahan?
4. Apakah ada hubungan antara kontrol diri, efikasi diri, dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Ranah Batahan?



## E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

- Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah:
- Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa
  - Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa
  - Untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada siswa
  - Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri, efikasi diri dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada siswa

### 2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu:

#### a. Manfaat teoritis

Penelitian tersebut dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengertahuan yang berkaitan dengan kontrol diri, *self esteem*, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik, untuk kemajuan pendidikan yang lebih baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Manfaat praktis

1) Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan bagi guru dalam upaya mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Ranah Batahan

2) Bagi responden

Dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam meningkatkan kontrol diri, self esteem dan efikasi diri yang baik agar perilaku prokrastinasi dapat dihindari

3) Bagi peneliti lain

Sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian yang relevan di masa yang akan datang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB II****TINJAUAN PUSTAKA****A. Prokrastinasi Akademik****1. Pengertian prokrastinasi akademik**

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan. Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, dalam arti bahwa faktor-faktor dalam menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri (Ulum, 2016).

Husetia (Wicaksana, 2014) menegaskan bahwa prokrastinasi adalah proses penundaan dimana secara sengaja dilakukan dan diulang dalam tugas tertentu. Keterlambatan ini berkaitan dengan dimulainya atau selesaiya suatu tugas akademik.

Namun, orang yang memiliki niat untuk menunda-nunda dan menghindari suatu tugas membutuhkan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas akademik. Keterlambatan menghalangi siswa menyelesaikan dari tugas tepat waktu (Ghufron dan Risnawita S, 2012).

Seorang prokrastinator mempunyai pandangan bahwa suatu tugas wajib diselesaikan sebagai akibatnya siswa merasa lebih baik

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan apabila segera mengerjakan tugas akan membentuk sesuatu yang kurang maksimal. Dengan istilah lain, penundaan yang dikategorikan menjadi prokrastinasi apabila penundaan tadi telah memiliki pola yang menetap yang selalu dilakukan individu saat menghadapi suatu tugas, dan penundaan tadi ditimbulkan karena adanya keyakinan-keyakinan yang tidak benar dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting (tugas primer). Akan tetapi, dengan secara sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), sampai timbul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah pada dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa pengertian prokrastinasi akademik dapat diartikan menjadi suatu kebiasaan atau perilaku penundaan secara sengaja untuk memulai untuk menyelesaikan suatu tugas.

## 2. Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari (Ghufron Risnawita S, 2012), mengatakan sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tententu.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun ciri-cirinya adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk mulai menyelesaikan sampai tuntas jika siswa sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- c. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah siswa tentukan sendiri. siswa mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas pada waktu yang telah siswa tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba siswa tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang siswa miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang mahasiswa miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya
3. Penyebab prokrastinasi akademik

Noran (Lestari, 2020), memberikan beberapa pendapatnya mengenai penyebab prokrastinasi, antara lain:

- a. Kurangnya manajemen waktu. Seseorang yang prokrastinasi menunjukkan dia tidak mampu mengatur waktu dengan bijaksana. Ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan sasaran.
- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki rendahnya tingkat kesadaran pada satu pekerjaan. Ini adalah alasan lain untuk menunda-nunda. Hal ini mungkin karena distorsi dalam lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mencoba untuk melakukan tugas di tempat tidur.

- c. Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan. Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu mengkhawatirkan tugas yang diberikan atau tes yang akan datang daripada berencana untuk belajar dan menyelesaikannya.
- d. Jenis karakter seseorang. Setiap orang memiliki karakter yang berbeda-beda. Begitu pula hal yang terjadi pada para pelajar. Karakter yang kurang baik dapat menyebakan seseorang melakukan prokrastinasi. Misalnya seseorang pelajar yang malas kemungkinan ia juga malas untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.
- e. Kurangnya keyakinan. Maksudnya yaitu kurangnya kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Seseorang harus memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya sesuai dengan waktu yang ditentukan.
4. Aspek-aspek prokrastinasi akademik
- Ferrari (1995), menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat memanifestasikan dalam hal penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, adapun aspek-aspeknya sebagai berikut:
- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, seorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menunda-nunda untuk mengerjakannya sampai tuntas jika dia sudah mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan sebelumnya, seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam deadline yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tentukan sendiri.

- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**5. Faktor-faktor prokrastinasi akademik**

Menurut Ghufron & Risnawita S (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

**a. Faktor internal**

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

**1) Kondisi fisik individu**

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya lelah. Seseorang yang mengalami lelah akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang tidak rasional yang dimiliki seseorang.

**2) Kondisi psikologis individu.**

Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecendrungannya untuk prokrastinasi akademik.

Kontrol diri, self esteem, dan efikasi juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik individu. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniah, 2019 dengan judul penelitian hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP negeri 1 Tanete Riaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Tanete Riaja memiliki hubungan yang signifikan, besar hubungan antar keduanya adalah 0,4 yang berarti antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang cukup kuat (Rahmaniah, 2019).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Eka dkk, 2023 dengan judul penelitian hubungan antara kontrol diri dan dukungan social teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA negeri 14 kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa (Eka et al., 2023).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Qoniatus zahroh dkk, 2022 dengan judul penelitian hubungan *self efficacy* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis organisasi di Universitas Nahdatul Ulama Ghazali Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat hubungan sedang. Terdapat korelasi negatif antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat hubungan kuat. Hasil perhitungan koefisien determinasi yang diperoleh terlihat sebesar 0,466. Artinya 46,6% variasi variabel terikat atau prokrastinasi akademik (Y), ditentukan oleh dua variabel bebas, yaitu *self efficacy* (X1) dan *self esteem* (X2). Sisanya dijelaskan oleh faktor lain selain *self efficacy* dan *self esteem* (Qoniatus, dkk, 2022).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sulistyani dkk, 2022 dengan judul penelitian hubungan *self concept* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 8 Balikpapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan koefisien korelasi ( $r=$

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

–0,519) atau tingkat hubungan tergolong sedang (Sulistyani et al., 2022).

**b. Faktor eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

Berdasarkan keterangan di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut. Selain faktor-faktor yang telah dikemukakan oleh Ghufron & Risnawita S (2012) terdapat beberapa hasil penelitian yang juga menyatakan faktor-faktor prokrastinasi akademik, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Amalia pada tahun 2015 dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa motivasi berprestasi siswa MAN Yogyakarta III dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dimana semakin tinggi motivasi berprestasi siswa maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Adzani pada tahun 2012 menyatakan jika motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bintaraningtyas pada tahun 2015 diperoleh hasil jika kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan . Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Afifah pada tahun 2015 menunjukkan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada asisten mata kuliah praktikum memiliki hubungan negatif yang signifikan yang berarti jika kontrol diri yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi akademik pada asisten mata kuliah praktikum akan semakin rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyari pada tahun 2011 diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

6. Prokrastinasi dalam perspektif Islam
  - a. Prokrastinasi dalam perspektif Islam

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan sesorang untuk menunda tugas akademik yang seharusnya dilakukan dalam waktu yang telah ditentukan. Dalam perspektif Islam, kebiasaan ini dapat dikategorikan sebagai *Taswif* , yaitu sikap menunda-nunda pekerjaan yang penting. Islam mengajarkan pentingnya disiplin dan produktivitas dalam kehidupan termasuk dalam hal menuntut ilmu. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: "*Dan janganlah engkau termasuk orang-orang yang lalai.*" (QS. Al-A'raf: 205)

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ayat ini menegaskan bahwa kelalaian dan penundaan dalam menjalankan tanggung jawab bukanlah sifat yang dianjurkan dalam Islam. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan ketertinggalan dalam ilmu dan menghambat kemajuan diri.

Dalam perspektif Islam para penganutnya sangat dilarang untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik (menunda-nunda suatu pekerjaan) yang semestinya bisa dilakukan saat itu, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, yang artinya "*Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu.*" (HR Hakim). Rasullullah SAW di atas mengandung pesan kepada umatnya agar dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan supaya dapat menjauhkan diri dari perilaku prokrastinasi akademik (menunda pekerjaan). Karena dengan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi merupakan awal dari timbulnya permasalahan. Apalagi, jika pekerjaan itu merupakan suatu kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting (Harmalis,2020).

Dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda, yang artinya "*Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, di mana ada seseorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia."* (HR Muslim). Dalam hadis ini dapat diambil suatu hikmah bahwa umat Islam sangat dianjurkan untuk bersegera melakukan suatu amal kebaikan atau pekerjaan-pekerjaan yang bisa membawa manfaat bagi diri individu, serta dapat menjauhkan diri dari perilaku prokrastinasi akademik (perilaku menunda), karena dengan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dapat membawa suatu kebiasaan-kebiasaan buruk bagi diri individu itu sendiri (Harmalis, 2020).

**b. Penyebab prokrastinasi akademik dalam perspektif islam**

Berdasarkan ajaran Islam, ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami prokrastinasi akademik:

**1) Kurangnya manajemen waktu**

Islam sangat menekankan pentingnya manajemen waktu. Rasulullah SAW bersabda: "*Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, sehatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang miskinmu, luangmu sebelum datang sibukmu, dan hidupmu sebelum datang matimu.*" (HR. Al-Hakim)

Kurangnya perencanaan waktu dalam belajar

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyebabkan seseorang menunda tugas dan kehilangan peluang untuk memperoleh ilmu secara maksimal.

**2) Lalai dan malas**

Malas merupakan salah satu sifat yang dapat menyebabkan seseorang menunda pekerjaan. Rasulullah SAW sendiri berdoa untuk dijauhkan dari sifat malas: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan."* (HR. Bukhari & Muslim)

Kecenderungan untuk menunda tugas akademik sering kali muncul karena kurangnya dorongan internal untuk segera menyelesaikan pekerjaan.

**3) Kurangnya motivasi dan niat Ikhlas dalam menuntut ilmu**

Dalam Islam, menuntut ilmu adalah ibadah yang harus dilakukan dengan niat yang benar. Rasulullah SAW bersabda: *"Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan jalannya menuju surga."* (HR. Muslim)

Ketika seseorang memiliki motivasi yang rendah dalam menuntut ilmu, mereka lebih cenderung untuk menunda tugas akademik.

**c. Dampak prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam**

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kehidupan spiritual dan sosial seseorang:

- 1) Mengurangi keberkahan waktu dan ilmu, Islam mengajarkan bahwa ilmu yang diperoleh dengan usaha yang sungguh-sungguh akan lebih bermanfaat. Sebaliknya, prokrastinasi dapat menyebabkan kurangnya keberkahan dalam ilmu yang didapat.
  - 2) Meningkatkan rasa gelisah dan stress, seseorang yang sering menunda tugas akan merasa terbebani dan mengalami kecemasan yang lebih tinggi yang bertentangan dengan konsep ketenangan dan keseimbangan dalam Islam.
  - 3) Menghambat kesuksesan akademik, Islam mendorong ummatnya untuk menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab. Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila bekerja, ia menyempurnakannya dengan baik.*" (HR. Thabrani) Kebiasaan menunda pekerjaan dapat menghambat kesuksesan di masa depan.
- d. Cara mengatasi prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam
- Islam memberikan beberapa panduan untuk mengatasi prokrastinasi akademik:
- 1) Membuat perencanaan dan mengatur waktu dengan baik
  - 2) Memohon perlindungan dari sifat malas

Salah satu cara efektif untuk menghindari prokrastinasi adalah dengan berdoa. Rasulullah SAW

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengajarkan doa berikut: *"Ya Allah, aku berlindung kepada Mu dari kebingungan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan bakhil, dan dari lilitan hutang serta tekanan orang-orang jahat."* (HR. Bukhari)

- 3) Menjaga lingkungan yang positif
- 4) Menghindari distraksi dan focus pada tujuan akhir

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami ada beberapa alasan yang menyebabkan dilarangnya menunda pekerjaan. Pertama, kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan esok kita masih diberi nikmat kesehatan, memiliki waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda pekerjaan yang baik menyebabkan seseorang terbiasa melakukannya, sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan. Waktu berjalan sesuai dengan sunatullah. Detik menjadi menit, menit menjadi jam, dan jam menjadi hari, begitu seterusnya. Siang dan malam pun datang silih berganti. Allah SWT berfirman, *"Dan Dialah yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur."* (QS 25:62).

Perilaku prokrastinasi akademik (menunda pekerjaan) ini merupakan perilaku tercela karena ia menyiakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh sang pemilik waktu Allah SWT, seperti dalam HR Bukhari, Rassulullah bersabda: *"dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang"* (Harmalis,2020)

## B. Kontrol Diri

### 1. Pengertian kontrol diri

Goldfried & Marbaum (Ghufron & Risnawita, 2012)

mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan agar tidak melakukan perilaku yang tidak diharapkan, sehingga perilaku tersebut diharapkan tidak menimbulkan hal-hal negatif dan berbahaya. Pengendalian diri dapat sangat membantu membuat perbedaan positif dalam hidup. Pengendalian diri adalah pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang agar dapat memilih perilaku-perilaku yang akan dilakukan.

Hurlock menyatakan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Menurut Hurlock (1980) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Chaplin (2006) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sendiri, kemampuan untuk menekang atau menekan perilaku impulsif atau impulsif.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol impuls internal dan eksternal. Orang yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai apa yang diinginkan dan menghindari hasil

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tidak diinginkan. Cinder dan Gangestad (Ghufron & Risnawita S, 2012) mengatakan bahwa konsep pengendalian diri secara langsung sangat penting untuk melihat hubungan interpersonal dengan lingkungan masyarakat sesuai dengan isyarat situasional sikap dan pendapat yang efektif. Pengendalian diri merupakan keterampilan individu dalam menyadari situasi di lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, adanya keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, dan sering menutupi perasaan yang dimiliki. Saat berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan dalam membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang berasal dari luar.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawita S, 2012), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara berkelanjutan. Pertama, manusia harus mengendalikan perilakunya untuk memuaskan keinginannya dan tidak mengganggu orang lain. Kedua, masyarakat mendorong orang untuk secara konsisten menetapkan standar yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Disiplin diri dicapai dalam upaya memenuhi persyaratan untuk mencegah orang bertindak di luar standar dalam proses pencapaian standar tersebut. Seperti yang telah dijelaskan di atas, pengendalian diri adalah kemampuan siswa untuk mengarahkan, mengontrol, mengatur, dan mengubah perilakunya menjadi lebih baik.

**2. Aspek kontrol diri**

Averill (Ghufron & Risnawita S, 2012) menyebut kontrol diri

memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

**a. *Behavioral control***

Kemauan adalah adanya reaksi yang secara langsung dapat mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan.

Kemampuan untuk mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu regulasi pelaksanaan dan kemampuan untuk mengubah rangsangan

**b. Kontrol Kognitif**

Kemampuan individu untuk memanipulasi informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan peristiwa dalam struktur kognitif dengan adaptasi psikologis atau pengurangan stres. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi (*obtaining information*) dan melakukan penilaian (*proofing*).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Kontrol keputusan**

Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan tindakan berdasarkan apa yang seseorang percaya atau setuju.

Berdasarkan uraian di atas, aspek pengendalian diri meliputi kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan untuk mengontrol fungsi kognitif termasuk kemampuan untuk menerima informasi dan membuat penilaian, dan kemampuan untuk membuat keputusan

**Self Esteem****1. Pengertian self esteem**

Lerner dan Spanier (Ghufron dan Risnawati, 2010)

menyatakan bahwa *self esteem* adalah tingkat penilaian yang positif ataupun penilaian negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif.

Mirels dan Mcpeak (Ghufron dan Risnawati, 2010)

menyatakan bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan akademik dan harga diri non akademik. Contoh harga diri akademik adalah jika seseorang mempunyai harga diri tinggi karena kesuksesannya di bangku sekolah, tetapi pada saat yang sama dia tidak merasa berharga karena penampilan fisiknya kurang meyakinkan, misal karena postur tubuh terlalu pendek. Contoh harga diri non akademik adalah jika seseorang mungkin memiliki harga diri yang tinggi karena cakap dan sempurna

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam suatu cabang olahraga, tetapi pada waktu yang sama merasa kurang berharga karena kegagalannya dibidang Pendidikan khususnya berkaitan dengan kecakapan verbal.

Menurut Santrock (Rahmi, 2012) *self esteem* atau harga diri adalah evaluasi global seseorang mengenai dirinya tentang potensi yang dimilikinya. Sejauh mana individu percaya pada dirinya bahwa dia mampu sukses dan layak, dalam jangka pendek, harga diri adalah penilaian pribadi kelayakan yang dinyatakan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri .senada dengan pendapat diatas, Papalia (Rahmi, 2012) menjelaskan *self esteem* sebagai: “*evaluative part of self concept, the judgment children make about their overall self worth.*” Harga diri merupakan bagian dari evaluasi tentang konsep diri, penilaian anak tentang harga diri.

Penney Upton (2011) memandang harga diri sebagai identitas diri, harga diri merupakan perasaan kebernilaian diri, suatu penilaian yang diberikan kepada diri sendiri tentang seberapa hebat diri kita. Sedangkan menurut Janice Beaty (Rahmi, 2012) menjelaskan bahwa hargadiri merupakan kesadaran individu atas keberhargaan dirinya. Menurut Jeffrey (Rahmi, 2012) dimensi harga diri meliputi perasaan mampu (*competence*), perasaan diterima secara sosial (*social acceptance*), perasaan mampu mengontrol diri (*feeling of moral self worth*). Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa harga diri adalah keyakinan seseorang pada dirinya sendiri bahwa dia mampu, percaya diri, menghargai diri sendiri, mampu mengendalikan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

emosi, bertanggung jawab pada diri sendiri dan lingkungan, harga diri menjadikan pribadi lebih fleksibel dan memiliki keyakinan untuk mengambil tindakan dalam mengatasi masalah yang timbul.

## 2. Aspek self esteem

Coopersmith menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut adalah *power, significance, virtue, dan competence*.

### a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan atau *power* menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain

### b. Keberanian (*significance*)

Keberanian menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan social. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

**c. Kebajikan (*virtue*)**

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

**d. Kemampuan (*competence*)**

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

### 3. Faktor yang mempengaruhi *self esteem*

Menurut Coopersmith (Ghufron dan Risnawita, 2010) bahwa

pembentukan *self esteem* dipengaruhi beberapa faktor. Di antaranya sebagai berikut:

#### a. Keberartian individu

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

#### b. Keberhasilan seseorang

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

#### c. Kekuatan individu

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

#### d. Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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

#### 4. Pembentukan self esteem

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

Mukhlis (Ghufron dan Risnawita, 2010) menyatakan bahwa pembentuk harga diri individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, larangan dan perintah yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai.

Coopersmith (Ghufron dan Risnawita, 2010) menyatakan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh autoritatif akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi. Senada pula dengan pendapat Klass dan Hodge (Ghufron dan Risnawita, 2010) yang menyatakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya.

## D. Efikasi Diri

### 1. Pengertian efikasi diri

Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Feist mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsiannya orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan Feist (Rohmatun, 2014) . Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi diri seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian dalam lingkungannya akan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.

Santrock (Rachmawati, 2012) menjelaskan efikasi diri adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai sesuatu dalam menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Niu (Rachmawati, 2012) bahwa efikasi diri merupakan hasil interaksi antara lingkungan eksternal, mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan personal, pengalaman dan pendidikan. Efikasi diri adalah faktor penting dalam menentukan kontrol diri dan perubahan perilaku dalam individu (Alwisol, 2004).

Efikasi diri ini terdapat pada banyak aspek dari prestasi siswa. Siswa dengan efikasi diri rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar dengan menentang. Sedangkan siswa dengan efikasi diri yang tinggi menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Siswa dengan efikasi diri tinggi lebih tekun berusaha pada tugas belajar dibandingkan siswa dengan efikasi diri rendah (Santrock, 2008).

Menurut Bandura (Ghufron, 2011) efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

situasi yang akan datang yang mengandung kekaburuan, tidak dapat diamalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Efikasi diri yang dimiliki individu berkaitan dengan tugas yang spesifik, diantaranya dalam bidang akademik. Akademik dalam kamus ilmiah popular berarti keilmuan, tentang pengajaran di perguruan tinggi, bersifat ilmu pengetahuan, berteori, tidak praktis. Efikasi diri adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa efikasi diri adalah perasaan individu yang berhubungan dengan salah satu kemampuan untuk membentuk perilaku yang relevan dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan dalam situasi khusus yang tidak dapat diramalkan dan dapat menimbulkan stress. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

Locke, dkk (Ni'mah Suseno, 2009) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya diri akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Bandura (Ni'mah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Suseno, 2009) mengatakan bahwa keyakinan akan seluruh kemampuan meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh dengan tekanan.

Efikasi diri penting karena memiliki pengaruh yang kuat terhadap aspek motivasi, tingkah laku, dan afeksi seseorang dalam menjalankan suatu tugas Riyanti (Stefani, 2016) individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam situasi tertentu akan menampilkan tingkah laku, motivasi dan afeksi yang berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah. Maksudnya adalah individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi pula terhadap suatu tugas, sehingga akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu dalam berbagai bentuk dan tingkat kesulitan Adicondro (Stefani, 2016).

**2. Dimensi efikasi diri**

Menurut Bandura (Ghufron, 2011) efikasi diri pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu:

**a. Dimensi Tingkat (*Level*)**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

**b. Dimensi Keluasan (*Generality*)**

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

**c. Dimensi kekuatan (*strength*)**

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemampuan individu terhadap keyakinannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun kadang ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaiannya (Ghufron,2011).

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa efikasi diri mencakup dimensi (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

### 3. Sumber-sumber efikasi diri

Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yakni:

#### a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri. khususnya jika kegagalan terjadi ketika efikasi diri individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**b. Pengalaman individu lain (*Vicarious experience*)**

Individu tidak tergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi dirinya. Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

**c. Persuasi verbal atau persuasi sosial (*verbal persuasion*)**

Persuasi verbal dipergunakan untuk menyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan. Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan sehingga dapat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuaskan (Sufirmansyah, 2015).

d. Kondisi fisilogis (*physiological state*)

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisilogis. Gejolak emosi dan keadaan fisilogis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapainya berada di atas kemampuannya (Ghufron, 2011). Menurut Bandura (Ni'mah Suseno, 2009) terdapat 3 komponen yang memberikan dorongan bagi terbentuknya efikasi diri, yaitu:

- 1) Pengharapan akan hasil (*Outcome expectancy*), yaitu adanya harapan terhadap kemungkinan hasil dari perilaku. Harapan ini

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam bentuk prakiraan kognitif tentang kemungkinan hasil yang akan diperoleh dan kemungkinan tercapainya tujuan.

- 2) Pengharapan akan efikasi (*efficacy expectancy*), yaitu harapan atas munculnya perilaku yang dipengaruhi oleh persepsi seseorang pada kemampuan kinerjanya yang berkaitan dengan hasil. Jika seseorang sering mengalami kegagalan pada suatu tugas tertentu maka ia cenderung memiliki efikasi yang rendah pada tugas tersebut. Sebaliknya jika menemukan keberhasilan dalam melakukan tugas tertentu maka ia mempunyai efikasi yang tinggi pada tugas tersebut.
- 3) Nilai hasil (*outcome value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh seseorang, nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi seseorang untuk mendapatkannya kembali.

**4. Pengaruh efikasi diri**

Kenyakinan individu akan kemampuannya merupakan determinan tentang bagaimana individu bertindak, pola pemikiran, dan reaksi emosional yang dialami dalam situasi tertentu. Efikasi diri dapat berpengaruh terhadap seleksi, usaha dan ketekunan, emosi dan coping.

**a. Pemilihan tindakan**

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh efikasi diri individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi (Alwisol, 2009). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung tantangan dari pada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

**b. Usaha dan ketekunan**

Efikasi diri juga menentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu dan seberapa lama individu akan tekun ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya untuk menguasai tantangan. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengurangi usaha atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

**c. Pola pemikiran dan reaksi emosional**

Penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat dari pada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan. Collins menunjukkan bahwa efikasi diri juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat. Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan efikasi diri tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan yang sama tetapi efikasi diri lebih rendah menganggap kegagalan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas dari pada individu yang efikasi dirinya rendah.

**d. Strategi penanggulangan masalah (*coping*)**

Efikasi diri yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana coping yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stress dan ketidakpuasan dalam dirinya dari pada individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah.

**E. Kerangka Berpikir**

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (Ulum, 2016) adalah penundaan mulai penggerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, dalam arti bahwa faktor-faktor dalam menunda penggerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prokrastinasi ini bisa dinyatakan sebagai suatu cara penundaan atau kecenderungan melakukan penundaan untuk memulai suatu kegiatan atau tugas. Prokrastinasi juga dapat dinyatakan sebagai suatu penghindaran yang dilakukan karena adanya perasaan tidak senang dan merasa takut akan gagal ketika sedang mengerjakan tugas. Menurut Ghufron, Prokrastinasi juga sebagai suatu kebiasaan atau norma seorang terhadap respon ketika mengerjakan tugas (Ghufron & Risnawita, 2012).

Ketika individu memiliki kebiasaan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, walaupun penundaan tadi memiliki alasan atau tidak dianggap individu yang melakukan prokrastinasi itu sudah dianggap melakukan prokrastinasi. Karena setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dianggap sebagai suatu sikap prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian Ferrari (Noor Aini & Hervi Mahardayani, 2011), prokrastinasi dapat menimbulkan banyak pengaruh negatif bagi siswa, karena prokrastinasi dapat membuang banyak waktu dengan sia-sia. Pekerjaan sekolah diabaikan dan bahkan jika dilakukan, hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan yang ada sekarang dan kesempatan yang akan datang. Penundaan dikaitkan dengan banyak sindrom mental. Individu yang melakukan penundaan juga umumnya mengalami siklus tidur yang tidak sehat, depresi kronis, stres, dan banyak menyebabkan gangguan psikologis lainnya. Perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan suatu tugas termasuk jenis prokrastinasi akademik, yaitu jenis prokrastinasi yang dilakukan dalam tugas formal yang berkaitan dengan seorang siswa.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Apabila sebagai seorang siswa atau pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai *self esteem* yang tinggi mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika siswa memiliki *self esteem* yang rendah maka siswa tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar. Siswa akan memprioritaskan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Rensi, 2016).

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, jika siswa mempunyai kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri yang tinggi maka siswa akan mampu mengatur, mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri. Siswa akan mampu mempertimbangkan konsekuensi yang akan diperoleh sehingga siswa akan mampu memutuskan tindakan apa yang akan dipilih. Sebaliknya jika sebagai seorang siswa memiliki kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri yang rendah maka biasanya siswa akan memilih melakukan tindakan yang menyenangkan dirinya saja, siswa akan mengalihkan tugas-tugas sekolah kepada hal-hal yang siswa anggap lebih menyenangkan, kemudian siswa akan lebih memilih menunda-nunda untuk melakukan tugas-tugas sekolah yang diberikan daripada segera menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Ketika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka siswa akan merasa percaya dan yakin bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu

termasuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Sebaliknya siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu. Ketika berada dalam situasi yang sulit individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung mudah menyerah sementara siswa yang memiliki efikasi diri yang baik biasanya akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Ketika siswa memiliki *self esteem* yang baik maka siswa cenderung akan bisa menghargai dirinya serta mampu menilai dirinya dengan baik, siswa akan cenderung menganggap dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Sebaliknya siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah maka siswa tersebut akan cenderung menilai dirinya tidak mampu melakukan apa-apa dan menganggap dirinya tidak berdaya serta memandang kemampuannya secara negatif.

Berdasarkan studi pendahuluan sebagaimana yang diuraikan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, serta memperhatikan teori dan konsep yang mendukung, maka dapat diungkapkan kerangka berpikir penelitian yang menggambarkan pengaruh antara variabel bebas (kontrol diri, efikasi diri dan *self esteem*) dengan variabel terikat (prokrastinasi akademik) sebagai berikut:

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

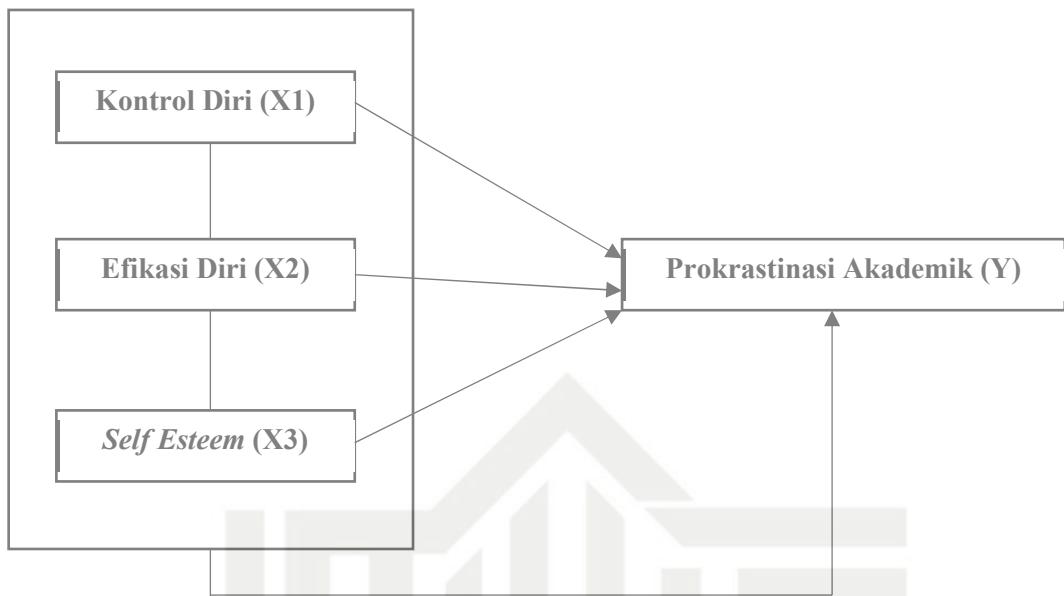
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ini menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri, efikasi diri dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik. Dari kerangka berpikir di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dimana jika kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri tinggi maka prokrastinasi akademik akan rendah, jika kontrol diri, *self esteem* dan efikasi diri rendah maka prokrastinasi akademik akan tinggi.

## Hipotesis

Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha1: Ada hubungan antara kontrol diri, dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 ranah batahan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB III****METODE PENELITIAN****A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode statistik inferensial. Statistik inferensial dimaksudkan mencakup semua metode yang berhubungan dengan analisis sebagian data untuk sampai pada penarikan kesimpulan mengenai keseluruhan data induknya. Sedangkan statistik deskriptif dimaksudkan pada metode pengumpulan dan penyajian data yang menggambarkan informasi-informasi dari data tersebut. Metode ini dipilih guna menentukan karakteristik dari penelitian ini agar pendekatan lebih terukur dan memaksimalkan hasil riset penelitian. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif ini mencari terlebih dahulu kesimpulan pada gambaran kontrol diri, *self esteem*, efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa SMA N 1 Ranah Batahan, kemudian dilanjutkan pada bagaimana korelasi ketiga variabel tersebut dengan prokrastinasi akademik.

**B. Populasi dan Sampel Penelitian****1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMA N 1 Ranah Batahan. Sebagai gambaran populasi siswa kelas XI SMA N 1 Ranah Batahan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	XI IPA 1	25
2.	XI IPA 2	25
3.	XI IPS 1	40
4.	XI IPS 2	40
5.	XI IPS 3	39
Jumlah		169

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Ranah Batahan

## 2. Sampel

Sampel penelitian ini mengambil subjek siswa SMAN 1 Ranah Batahan kelas XI, untuk menentukan jumlah sampel dari populasi pada penelitian ini, penulis menggunakan rumus Isaac dan Michael yang terhitung sejumlah 114 siswa. Kemudian jumlah dari keseluruhan siswa kelas XI akan dimasukkan semua ke dalam sampel penelitian (sampling jenuh) dengan derajat kesalahan 5%.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael

N	%			N	%			N	%		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	153	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	163	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	163	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	70000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	53	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	62	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	72	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	73	68	65	620	329	222	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	194	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	203	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	642	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	101	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	121	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	489	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Sumber: Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)

Setelah ditentukan jumlah keseluruhan dari sampel. Peneliti kemudian menentukan jumlah perwakilan dari masing-masing kelas jurusan. Adapun rincian sampel penelitian berdasarkan masing-masing kelas jurusan adalah sebagai berikut:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3 jumlah sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	XI IPA 1	15
2.	XI IPA 2	15
3.	XI IPS 1	28
4.	XI IPS 2	28
5.	XI IPS 3	28
Jumlah		114

### 3. Teknik sampling

Sebagaimana yang sudah dipaparkan mengenai populasi sampel penelitian, penulis menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan jumlah tertentu dari setiap unit *cluster* dari populasi seluruh siswa kelas XI di SMAN 1 Ranah Batahan. Hal ini dikarenakan di sekolah tersebut memiliki 5 kelas jurusan. Sehingga untuk menghindari ketimpangan jumlah sampel dari tiap kelas jurusan. Maka digunakan teknik *cluster random sampling* yakni mengambil sebagian kecil dari masing-masing kelas jurusan untuk menghindari ketimpangan jumlah sampel dari tiap kelas jurusan

Untuk menentukan jumlah sampel dalam tiap-tiap kelas, peneliti melakukan pengundian pada tiap-tiap siswa dalam tiap kelas,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari hasil undian maka terpilihlah siswa-siswa yang selanjutnya menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 114 siswa.

### Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dalam penelitian ini terdiri dari 3 variabel.

Yaitu Variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $X_3$  merupakan *independent variable* atau variabel bebas yaitu variabel yang memberikan pengaruh, dan variabel Y disebut *dependent variable* atau variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas ( $X_1$ ) : Kontrol Diri
2. Variabel Bebas ( $X_2$ ) : Efikasi Diri
3. Variabel Bebas ( $X_3$ ) : *Self Esteem*
4. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

### D. Definisi Operasional

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan keinginan agar tidak melakukan sesuatu. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri akan membuat keputusan dalam mengambil suatu tindakan yang efektif untuk mencapai apa yang diinginkan dan menghindari apa yang tidak dinginkan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun aspek-aspek dari kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawita (2012) adalah *behavioral control*, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

### 2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah sikap dan respon subjek terhadap pemikiran, perasaan, dorongan, dan pemindaian dalam diri individu bahwa dirinya mampu untuk mengorganisasi agar dapat melakukan sesuatu. Meliputi dirinya agar mampu merasakan kemudian menyelesaikan tugas dengan baik, mampu berpikir bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugas dengan baik, mampu memotivasi dirinya menyelesaikan tugas dengan baik, dan menyeleksi dirinya dari hal yang membuat dirinya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (Gufron dan Risnawita, 2012) adalah dimensi tingkat, dimensi keluasan, dan dimensi kekuatan.

### 3. *Self Esteem*

*Self esteem* adalah keyakinan seseorang pada dirinya sendiri bahwa dia mampu, percaya diri, menghargai diri sendiri, mampu mengendalikan emosi, bertanggung jawab pada diri sendiri dan lingkungan, harga diri menjadikan pribadi lebih fleksibel dan memiliki keyakinan untuk mengambil tindakan dalam mengatasi masalah yang timbul.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun aspek-aspek dari *self esteem* menurut Coopersmith (Santrock,2003) adalah kekuatan, keberanian, kebajikan, dan kemampuan.

#### 4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dalam mengerjakan suatu tugas akademik baik mempunyai alasan atau tanpa alasan yang jelas dalam menunda tugas tersebut.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995) adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

### E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian, teknik pengumpulan data sangat diperlukan oleh peneliti guna memperoleh data yang ingin diteliti. Teknik pengumpulan data yaitu suatu kegiatan mengumpulkan data-data yang diteliti untuk memperoleh data yang sesungguhnya saat melakukan penelitian. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai macam cara misalnya kuesioner, observasi, dokumentasi, wawancara, dan skala.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala pengukuran psikologis berupa angket yang terdiri atas empat skala yaitu skala kontrol diri, skala *self esteem*, skala efikasi diri dan skala prokrastinasi akademik.

Reliabilitas merupakan suatu indeks yang menyatakan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran pada subjek yang sama diperoleh hasil yang relative sama, selama aspek dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2012). Uji reliabilitas dilakukan pada aitem-aitem yang memiliki validitas aitem yang baik. Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu angka koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas dilambangkan dengan  $r_{xx}$ , apabila koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti aitem tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Skala ukur disusun dalam bentuk kuesioner. Skala yang digunakan untuk melihat gambaran kontrol diri siswa SMAN 1 Ranah Batahan dengan skala alat ukur yang telah dikonstruksikan dari operasionalisasi variabel kontrol diri, Untuk skala pengukuran efikasi diri, menggunakan alat ukur operasionalisasi variabel efikasi diri. Untuk skala pengukuran *self esteem*, menggunakan alat ukur operasionalisasi variabel *self esteem*. Kemudian untuk skala

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengukuran pengambilan prokrastinasi akademik, menggunakan alat ukur operasionalisasi variabel prokrastinasi akademik.

Dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini dilakukan secara langsung mengumpulkan responden penelitian di tempat penelitian, yaitu SMAN 1 Ranah Batahan. Prosedur ini dilakukan dengan maksud dapat mengontrol jumlah sampel dan data yang akan dibutuhkan dalam penelitian.

a. Alat ukur skala prokrastinasi akademik

Skala ukur direncanakan memiliki Aitem pernyataan pilihan respon yang mengindikasikan kategori dari prokrastinasi akademik. Untuk pengisian respon ditentukan dengan empat respon pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) – Setuju (S) – Tidak Setuju (TS) – Sangat Tidak Setuju (STS). Respon yang dijawab diskala tersebut diberi nilai skor secara berturut; 4, 3, 2, 1. Jumlah skor dari keseluruhan respon yang terisi akan menggambarkan gambaran prokrastinasi akademik yang dimiliki. Berikut *blue print* skala sebelum dan sesudah *try out*.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Try Out

			Indikator	Favorable	Unfavorable
	penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas		Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.	1,15,29,30	7,8,22,28
	keterlambatan dalam menyelesaikan tugas		Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas	9	2,26
	Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual		Ketidaksesuaian antara niat atau rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas.	3,6,10,19	5,12,20
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan		Memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.	4,11,14,18, 25	13,16,17,21,23, 24,27
	Jumlah			14	16

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 Tabel 3.5 *Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Try Out*

	Indikator		Favorable	Unfavorable
	penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.	1,15,29,30	7,8,28
	keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas	9	2,26
	Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas.	3,6,10,19	5,12,20
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.	4,11,14,18, 25	13,16,21,24,27
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>13</b>

**b. Alat ukur skala kontrol diri**

Skala ukur direncanakan memiliki Aitem pernyataan pilihan respon yang mengindikasikan kategori dari kontrol diri. Untuk pengisian respon ditentukan dengan empat respon pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) – Setuju (S) – Tidak Setuju (TS) – Sangat Tidak Setuju (STS). Respon yang dijawab diskala tersebut diberi nilai skor secara berturut; 4, 3, 2, 1. Jumlah skor dari keseluruhan respon yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terisi akan menggambarkan gambaran kontrol diri yang dimiliki.

Berikut *blue print* skala sebelum dan sesudah *try out*.

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Kontrol Diri Sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator		Favorable	Unfavorable
Kontrol perilaku ( <i>behavior control</i> )	Kemampuan mengontrol perilaku	dalam	9,17,22,27	1,3,13,21,23, 30
Kontrol kognitif	Kemampuan menafsirkan peristiwa	dalam suatu	6,8,12,26, 29	5,10,15
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil Keputusan	dalam suatu	4,7,14,16, 19,24,25	2,11, 18,20,28
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>14</b>

Tabel 3.7 *Blueprint* Skala Kontrol Diri Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator		Favorable	Unfavorable
Kontrol perilaku ( <i>behavior control</i> )	Kemampuan mengontrol perilaku	dalam	9,17,22,27	1,3,13,21,23, 30
Kontrol kognitif	Kemampuan menafsirkan peristiwa	dalam suatu	6,8,12	5,10,15
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil Keputusan	dalam suatu	4,7,14,16, 19,24,25	2,11, 20,28
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>13</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Alat ukur skala *Self Esteem***

Skala ukur direncanakan memiliki Aitem pernyataan pilihan respon yang mengindikasikan kategori dari *self esteem*. Untuk pengisian respon ditentukan dengan empat respon pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) – Setuju (S) – Tidak Setuju (TS) – Sangat Tidak Setuju (STS). Respon yang dijawab diskala tersebut diberi nilai skor secara berturut; 4, 3, 2, 1. Jumlah skor dari keseluruhan respon yang terisi akan menggambarkan gambaran *self esteem* yang dimiliki. Berikut *blue print* skala sebelum dan sesudah *try out*.

Tabel 3.8 *Blueprint Skala Self Esteem sebelum try out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kekuatan	Mampu mengatur tingkah laku	12,13,18,27	1,6,28
Keberartian	Menerima kepedulian dari orang lain	8,9,29	25
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	2,4,5,7,10,11, 16,23,30	3,14,17,22,24
Kebajikan	Taat untuk mengikuti etika, norma atau standar moral yang harus dilakukan dan dihindari	26,21	15
Kemampuan	Mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar	19	20
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>12</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 Tabel 3. 9 Blueprint Skala *Self Esteem* Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kekuatan	Mampu mengatur tingkah laku	12,13,18,27	1,6,28
Keberartian	Menerima kepedulian dari orang lain	8,9	25
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	2,4,5,7,10,11, 16,23,30	3,14,17,22
Kebajikan	Taat untuk mengikuti etika, norma atau standar moral yang harus dilakukan dan dihindari	26,21	15
Kemampuan	Mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar	19	
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>10</b>

**d. Alat ukur skala efikasi diri**

Skala ukur direncanakan memiliki Aitem pernyataan pilihan respon yang mengindikasikan kategori dari efikasi diri. Untuk pengisian respon ditentukan dengan empat respon pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) – Setuju (S) – Tidak Setuju (TS) – Sangat Tidak Setuju (STS). Respon yang dijawab diskala tersebut diberi nilai skor secara berturut; 4, 3, 2, 1. Jumlah skor dari keseluruhan respon yang terisi akan menggambarkan gambaran efikasi diri yang dimiliki.

Berikut *blue print* skala sebelum dan sesudah *try out*.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.10 Blueprint Skala Efikasi Diri Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Dimensi tingkat	Mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	1,3,12,22, 5	4,8,9,14,16,2
Dimensi keluasan	Mampu melakukan berbagai tugas dan aktivitas tertentu	7,13,29	10
Dimensi kekuatan	Memiliki keyakinan yang kuat	2,6,11,17, 18,21,26,2 7,28	5,15,19,20,23 ,24,30
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>

Tabel 3.11 Blueprint Skala Efikasi Diri Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Dimensi Tingkat	Mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	1,3,12,22, 8	4,8,14,16,25
Dimensi keluasan	Mampu melakukan berbagai tugas dan aktivitas tertentu	7,13,29	10
Dimensi kekuatan	Memiliki keyakinan yang kuat	2,6,11,18, 21,26,27,2 8	5,15,19,20,24 ,30
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>12</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan penyusunan proposal dan alat pembuatan skala masing-masing variabel, sebelum dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri, efikasi diri, dan *self esteem*, dengan prokrastinasi akademik. Kemudian dilakukan *try out* untuk menguji validitas dan reliabilitas skala. Uji validitas dan realibilitas dilakukan untuk menguji apakah instrument yang digunakan dalam penelitian sudah mengukur variabel psikologi yang diteliti (Umar, 2004). Untuk menguji validitas dan reliabilitas skala dilakukan *try out* pada 50 subjek penelitian

### 1. Alat ukur skala prokrastinasi akademik

Uji validitas dan reliabilitas skala variabel prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan teknik uji validitas *corrected aitem total correlation* dan reliabilitas dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha*. Uji validitas dan reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan *software Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.00 For Windows*.

#### a. Hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik

Hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik dapat diketahui dari nilai *corrected aitem - total correlation* masing-masing aitem. Jika hasilnya lebih dari  $\geq 0.279$ . Maka aitem dinyatakan memiliki validitas yang baik, sebaliknya jika hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0.279$ ,

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2.

maka aitem dinyatakan tidak memiliki nilai validitas yang baik.

Berikut tabel kesimpulan validitas aitem skala prokrastinasi akademik.

Tabel 3.12 Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

No	rHitung	rTabel	Kesimpulan	Keterangan
		<b>5%</b>		
1	0,381	0,279	Valid	Item Digunakan
2	0,542	0,279	Valid	Item Digunakan
3	0,545	0,279	Valid	Item Digunakan
4	0,727	0,279	Valid	Item Digunakan
5	0,517	0,279	Valid	Item Digunakan
6	0,471	0,279	Valid	Item Digunakan
7	0,874	0,279	Valid	Item Digunakan
8	0,478	0,279	Valid	Item Digunakan
9	0,772	0,279	Valid	Item Digunakan
10	0,553	0,279	Valid	Item Digunakan
11	0,365	0,279	Valid	Item Digunakan
12	0,725	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,491	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,668	0,279	Valid	Item Digunakan
14	0,373	0,279	Valid	Item Digunakan
15	0,532	0,279	Valid	Item Digunakan
16	0,669	0,279	Valid	Item Digunakan
17	0,040	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
18	0,544	0,279	Valid	Item Digunakan
19	0,579	0,279	Valid	Item Digunakan

20	0,730	0,279	Valid	Item Digunakan
21	0,697	0,279	Valid	Item Digunakan
22	0,100	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
23	0,101	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
24	0,416	0,279	Valid	Item Digunakan
26	0,349	0,279	Valid	Item Digunakan
27	0,480	0,279	Valid	Item Digunakan
28	0,547	0,279	Valid	Item Digunakan
29	0,413	0,279	Valid	Item Digunakan
30	0,321	0,279	Valid	Item Digunakan

Berdasarkan tabel 3.12 di atas, diketahui bahwa aitem 17, 22 dan 23 memiliki hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0.279$ , maka dinyatakan aitem tidak memiliki validitas yang baik dan aitem tidak digunakan.

Selanjutnya aitem lainnya yaitu aitem 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29 dan 30 memiliki *corrected aitem - total correlation*  $\geq 0.279$ , maka dinyatakan aitem memiliki validitas yang baik dan aitem dapat digunakan .

b. Hasil uji reliabilitas prokrastinasi akademik

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur tersebut diuji cobakan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang, maka hasilnya tetap sama, konsisten atau relatif sama (Yusuf, 2013). Untuk mencari tingkat kepercayaan atau menentukan tingkat reliabilitas dari seluruh alat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ukur (instrumen penelitian) dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Alpha Cronbach*. Berikut hasil uji reliabilitas pada alat ukur prokrastinasi akademik

Tabel 3.13 hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.892	30

Adapun dasar keputusan uji reliabilitas instrumen yang dilakukan adalah, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 maka dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk instrumen prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,892 artinya instrumen prokrastinasi akademik dikatakan reliabel.

Alat ukur skala kontrol diri

- a. Hasil uji validitas pada skala kontrol diri

Hasil uji validitas skala kontrol diri dapat diketahui dari nilai *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem. Jika hasilnya lebih dari  $\geq 0.279$ . Maka aitem dinyatakan memiliki validitas yang baik, sebaliknya jika hasil *corrected aitem - total correlation* masing-masing aitem  $\leq 0.279$ , maka aitem dinyatakan tidak memiliki nilai validitas yang baik. Nilai 0.279 diperoleh dari R-Tabel. Berikut tabel kesimpulan validitas aitem skala kontrol diri.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.14 hasil uji validitas skala kontrol diri

No	rHitung	rTabel	Kesimpulan	Keterangan
5%				
1	0,450	0,279	Valid	Item Digunakan
2	0,526	0,279	Valid	Item Digunakan
3	0,500	0,279	Valid	Item Digunakan
4	0,371	0,279	Valid	Item Digunakan
5	0,450	0,279	Valid	Item Digunakan
6	0,480	0,279	Valid	Item Digunakan
7	0,332	0,279	Valid	Item Digunakan
8	0,514	0,279	Valid	Item Digunakan
9	0,577	0,279	Valid	Item Digunakan
10	0,403	0,279	Valid	Item Digunakan
11	0,549	0,279	Valid	Item Digunakan
12	0,300	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,484	0,279	Valid	Item Digunakan
14	0,425	0,279	Valid	Item Digunakan
15	0,342	0,279	Valid	Item Digunakan
16	0,463	0,279	Valid	Item Digunakan
17	0,288	0,279	Valid	Item Digunakan
18	0,259	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
19	0,447	0,279	Valid	Item Digunakan
20	0,495	0,279	Valid	Item Digunakan
21	0,282	0,279	Valid	Item Digunakan
22	0,570	0,279	Valid	Item Digunakan
23	0,548	0,279	Valid	Item Digunakan
24	0,606	0,279	Valid	Item Digunakan
25	0,391	0,279	Valid	Item Digunakan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26	0,110	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
27	0,356	0,279	Valid	Item Digunakan
28	0,290	0,279	Valid	Item Digunakan
29	0,196	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
30	0,493	0,279	Valid	Item Digunakan

Berdasarkan tabel 3.14 di atas, diketahui bahwa aitem 18, 26 dan 29

memiliki hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0.279$ , maka dinyatakan aitem tidak memiliki validitas yang baik dan aitem tidak digunakan.

Selanjutnya aitem lainnya yaitu aitem 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, dan 30 memiliki *corrected aitem - total correlation*  $\geq 0.279$ , maka dinyatakan aitem memiliki validitas yang baik dan aitem dapat digunakan.

b. Hasil uji reliabilitas pada skala kontrol diri

Tabel 3. 15 hasil uji reliabilitas skala kontrol diri

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.833	30

Adapun dasar keputusan uji reliabilitas instrumen yang dilakukan adalah, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 maka dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

instrumen kontrol diri adalah sebesar 0,833 artinya instrument kontrol diri dikatakan reliabel.

Alat ukur skala efikasi diri

- a. Hasil uji validitas skala efikasi diri

Hasil uji validitas skala efikasi diri dapat diketahui dari nilai *corrected aitem - total correlation* masing-masing aitem. Jika hasilnya lebih dari  $\geq 0,279$ . Maka aitem dinyatakan memiliki validitas yang baik, sebaliknya jika hasil *corrected aitem - total correlation* masing-masing aitem  $\leq 0,279$ , maka aitem dinyatakan tidak memiliki nilai validitas yang baik. Berikut tabel kesimpulan validitas aitem skala efikasi diri.

Tabel 3.16 Validitas Aitem Skala efikasi diri

No	rHitung	rTabel	Kesimpulan	Keterangan
		<b>5%</b>		
1	0,452	0,279	Valid	Item Digunakan
2	0,643	0,279	Valid	Item Digunakan
3	0,490	0,279	Valid	Item Digunakan
4	0,748	0,279	Valid	Item Digunakan
5	0,682	0,279	Valid	Item Digunakan
6	0,687	0,279	Valid	Item Digunakan
7	0,772	0,279	Valid	Item Digunakan
8	0,443	0,279	Valid	Item Digunakan
9	-0,028	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
10	0,347	0,279	Valid	Item Digunakan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11	0,531	0,279	Valid	Item Digunakan
12	0,795	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,389	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,592	0,279	Valid	Item Digunakan
14	0,797	0,279	Valid	Item Digunakan
15	0,873	0,279	Valid	Item Digunakan
16	0,703	0,279	Valid	Item Digunakan
17	-0,109	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
18	0,583	0,279	Valid	Item Digunakan
19	0,706	0,279	Valid	Item Digunakan
20	0,714	0,279	Valid	Item Digunakan
21	0,645	0,279	Valid	Item Digunakan
22	0,483	0,279	Valid	Item Digunakan
23	0,137	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
24	0,313	0,279	Valid	Item Digunakan
26	0,683	0,279	Valid	Item Digunakan
27	0,443	0,279	Valid	Item Digunakan
28	0,579	0,279	Valid	Item Digunakan
29	0,474	0,279	Valid	Item Digunakan
30	0,390	0,279	Valid	Item Digunakan

Berdasarkan tabel 3.15 di atas, diketahui bahwa aitem 9, 17, dan 23 memiliki hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0,279$ , maka dinyatakan aitem tidak memiliki validitas yang baik dan aitem tidak digunakan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya aitem lainnya yaitu aitem 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29 dan 30 memiliki *corrected aitem - total correlation*  $\geq 0.279$ , maka dinyatakan aitem memiliki validitas yang baik dan aitem dapat digunakan .

- b. Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri

**Tabel 3.17 uji reliabilitas efikasi diri**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	30

Adapun dasar keputusan uji reliabilitas intrumen yang dilakukan adalah, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 maka dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk instrumen efikasi diri adalah sebesar 0,918 artinya instrument efikasi diri dikatakan reliabel

4. Alat ukur skala *self esteem*

- a. Hasil uji validitas skala *self esteem*

Hasil uji validitas skala *self esteem* dapat diketahui dari nilai *corrected aitem - total correlation* masing-masing aitem. Jika hasilnya lebih dari  $\geq 0.279$ . Maka aitem dinyatakan memiliki validitas yang baik, sebaliknya jika hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0.279$ , maka aitem dinyatakan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak memiliki nilai validitas yang baik. Berikut tabel kesimpulan validitas aitem skala *self esteem*.

 Tabel 3.18 Validitas Aitem Skala *Self Esteem*

No	rHitung	rTabel	Kesimpulan	Keterangan
		<b>5%</b>		
1	0,566	0,279	Valid	Item Digunakan
2	0,569	0,279	Valid	Item Digunakan
3	0,568	0,279	Valid	Item Digunakan
4	0,353	0,279	Valid	Item Digunakan
5	0,529	0,279	Valid	Item Digunakan
6	0,630	0,279	Valid	Item Digunakan
7	0,503	0,279	Valid	Item Digunakan
8	0,630	0,279	Valid	Item Digunakan
9	0,484	0,279	Valid	Item Digunakan
10	0,696	0,279	Valid	Item Digunakan
11	0,628	0,279	Valid	Item Digunakan
12	0,515	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,422	0,279	Valid	Item Digunakan
13	0,677	0,279	Valid	Item Digunakan
14	0,478	0,279	Valid	Item Digunakan
15	0,520	0,279	Valid	Item Digunakan
16	0,553	0,279	Valid	Item Digunakan
17	0,510	0,279	Valid	Item Digunakan
18	0,505	0,279	Valid	Item Digunakan
19	0,396	0,279	Valid	Item Digunakan
20	0,167	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
21	0,507	0,279	Valid	Item Digunakan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

22	0,586	0,279	Valid	Item Digunakan
23	0,424	0,279	Valid	Item Digunakan
24	0,229	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
26	0,517	0,279	Valid	Item Digunakan
27	0,359	0,279	Valid	Item Digunakan
28	0,469	0,279	Valid	Item Digunakan
29	0,269	0,279	Tidak Valid	Item Tidak Digunakan
30	0,456	0,279	Valid	Item Digunakan

Berdasarkan tabel 3.12 di atas, diketahui bahwa aitem 20, 24 dan 29 memiliki hasil *corrected aitem - total correlation* masing - masing aitem  $\leq 0.279$ , maka dinyatakan aitem tidak memiliki validitas yang baik dan aitem tidak digunakan.

Selanjutnya aitem lainnya yaitu aitem 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12 13, 14, 15, 16,17, 18, 19, 21,22,23, 25, 26, 27, 28 dan 30 memiliki *corrected aitem - total correlation*  $\geq 0.279$ , maka dinyatakan aitem memiliki validitas yang baik dan aitem dapat digunakan .

b. Hasil uji reliabilitas skala *self esteem*

Tabel 3.19 hasil uji reliabilitas skala *self esteem*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.890	30

Adapun dasar keputusan uji reliabilitas intrumen yang dilakukan adalah, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maka dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk instrumen *self esteem* adalah sebesar 0,890 artinya instrument *self esteem* dikatakan reliabel

## Teknik Analisis Data

Teknik statistik yang diterapkan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah:

### 1. Analisis Kategorisasi Data

Penelitian Kategorisasi data penelitian dilakukan untuk pengelompokan hasil dari skor hasil penelitian. Pengelompokan subjek dibagi menjadi tiga kategori yaitu  $X \leq (\mu - SD)$  kategori rendah,  $(\mu - SD) \leq X \leq (\mu + SD)$  kategori sedang,  $X > (\mu + SD)$  kategori tinggi berdasarkan kategorisasi empirik (Azwar, 2013).

### 2. Uji Asumsi Klasik dan Uji Linieritas

Uji Asumsi klasik dan uji linieritas adalah uji statistik yang harus dilakukan untuk memenuhi persyaratan analisis regresi. Uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas dan heteroskedastisitas. Uji asumsi klasik dan uji linieritas pada penelitian ini menggunakan *software Statiscal Product and Service Solution* (SPSS) 25.0 For Windows.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini untuk menemukan jawaban hipotesis terkait seberapa besar signifikansi hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent, diperlukan teknik analisis uji korelasi Pearson two tailed.

Dengan menggunakan *software Statiscal Product and Service Solution (SPSS) 25.0 For Windows*. Selanjutnya untuk menemukan jawaban hipotesis terkait hubungan secara simultan antara variabel independent dengan variabel dependent, diperlukan teknik analisis regresi linier berganda.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 Ranah Batahan. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, dibandingkan siswa yang memiliki *self esteem* rendah.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Siswa dengan efikasi diri tinggi lebih optimis dan percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sekolah, sehingga cenderung menghindari penundaan.
4. Secara simultan, kontrol diri, *self esteem*, dan efikasi diri berhubungan signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sebesar 28,7% terhadap variasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini



## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan diharapkan dapat bermanfaat. Diantaranya:

1. Bagi siswa, diharapkan bagi siswa yang memiliki prokrastinasi untuk lebih meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut, khususnya kontrol diri dan efikasi diri. Agar dapat dengan mudah menghadapi berbagai persoalan tugas akademik maupun non-akademik secara lebih efektif sehingga mampu mencegah terjadinya prokrastinasi atau menunda-nunda
2. Bagi Guru, dapat membantu siswa untuk meminimalisir perilaku menunda-nunda. Salah satunya dengan diadakan konseling gratis untuk siswa. Maka siswa akan lebih terbantu atau mendapatkan *insight*. Guru juga diharapkan bisa lebih akrab dan dekat lagi dengan siswa, agar siswa tidak timbul perilaku yang mempengaruhi prokrastinasi bisa terjadi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan mampu mengeksplorasi lebih lanjut mengenai variabel-variabel penelitian ini yaitu ; kontrol diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Beserta kemungkinan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan data terlebih dahulu dengan sampel yang kecil, kemudian meneliti dengan populasi yang lebih luas dan dengan sampel yang lebih menyeluruh

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

lagi. Serta diharapkan dapat mengobservasi terlebih dahulu dengan melakukan penyebaran kuisioner secara langsung.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Atifah, T. N. (2013). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum. *Fakultas Psikologi*, UMS., 1–10.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: PT. UMM Press
- Azwar. S. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Chaplin. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10.
- Eka, M., Firmansyach, B., Kusdaryani, W., & Lestari, F. W. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang*. 05(04), 12738–12751.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron & Risnawita. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media



- Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 9(2), 1–14.
- Santrock. J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika
- Stefani. 2016. Hubungan antara Efikasi Diri dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas. *Jurnal Psiko-Edukasi* Vol 14, 32-37
- Sufirmansyah, S. 2015. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri. *Jurnal Didaktika* 3(2), 133–156.
- Sugiyono, (2009), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B*. Bandung: PT. Alfa beta.
- Sulistyani,dkk. 2022. Hubungan *Self Concept* dan *Self Esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 8 Balikpapan. *Jurnal Kompetensi Universitas Balikpapan*. 15(1). 8-14
- Suseno, Ni'mah, M. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 1 No 11(1), 93–106
- Urum, M. I. (2016). Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Hubungan Prokrastinasi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Akademik dan Kontrol Diri pada Mahasiswa dalam Menulis Tesis di Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1

Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39.

Yusuf. A. Muri. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN

## INSTRUMEN PENELITIAN

### 1. Instrumen Prokrastinasi Akademik

Hak Cipta © Hak cipta milik UIN Suska Riau	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru karena tidak memiliki bahan mata pelajaran tersebut.*				
2	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan guru dalam mengerjakan tugas.				
3	Saat sedang mengerjakan tugas, saya sering melamunkan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.*				
4	Saya terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga saya tidak jadi mengerjakan tugas.*				
5	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang saya tentukan				
6	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai.*				
7	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata pelajaran lainnya karena tugas mata pelajaran sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu				
8	Saya tetap menyelesaikan tugas yang sedang saya kerjakan seberapapun sulitnya tugas tersebut				
9	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.*				
10	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena terlalu sibuk dengan kegiatan*				
11	Keinginan untuk melakukan kegiatan lain lebih besar daripada keinginan untuk mengerjakan tugas*				
12	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah sayajadwalkan waktu pengjerjaannya				
13	Saat di kelas, saya tetap mencatat bahan mata pelajaran yang diberikan guru walaupun teman saya asyik mengobrol.				
14	Saya menerima ajakan teman meskipun sedang mengerjakan tugas.*				
15	Saya menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas.*				

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan.			
17	Pada saat mengerjakan tugas, saya menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian tugas, seperti menonton tv, online, dan sebagainya			
18	Pada saat mengerjakan tugas saya lebih tergoda untuk membalas chat WA dari teman sehingga memperlambat penyelesaian tugas.*			
19	Target belajar malam ini untuk mata pelajaran besok tidak tercapai karena masih harus mengerjakan tugas yang dikumpulkan esok hari*			
20	Waktu yang telah sayajadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas dapat saya gunakan secara maksimal.			
21	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai, walaupun teman mengajak saya berbicara.			
22	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas sekolah			
23	Saya biasanya melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah tugas-tugas sekolah sudah saya selesaikan			
24	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah sayajadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang			
25	Tugas-tugas saya terbengkalai karena terlalu sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.*			
26	saya tidak merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru			
27	Saya tidak membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobby.			
28	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan oleh guru			
29	Rasa bosan terhadap tugas-tugas sekolah membuat saya memilih untuk menundanya*			
30	Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah.			

\*= adalah pernyataan unfavorable

## 2. Instrumen Kontrol Diri

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering kehilangan kesabaran bila sedang marah*				
2	Saya selalu bingung untuk mengambil keputusan bila dihadapkan pada beberapa pilihan*				
3	Walaupun besok ada ujian tapi saya tetap saja bermain*				
4	Agar tidak mengulangi kesalahan atau kegagalan yang sama, saya berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan serupa				
5	Persaingan yang tinggi memaksa saya untuk meraih setiap kesempatan, walaupun harus mengorbankan orang lain*				
6	Sesuatu yang akan saya kerjakan tidak perlu dipengaruhi oleh orang lain				
7	Ketika menghadapi masalah atau kesulitan, saya tahu apa yang harus dilakukan				
8	Saya lebih cenderung untuk intropesi diri daripada menyalahkan orang lain				
9	Saya selalu ingin menuntaskan tugas-tugas dengan cepat				
10	Saya sulit untuk menerima suatu kegagalan*				
11	Saya selalu mengambil keputusan tanpa harus memikirkan resiko yang akan terjadi*				
12	Saya menganggap bahwa kritikan dari orang lain adalah sesuatu yang berharga				
13	Saya bersikap pasrah apabila prestasi kurang baik*				
14	Saya berusaha meningkatkan nilai ketika prestasi saya kurang baik				
15	Saya merasa setiap hasil yang saya raih, lebih buruk dari yang diperoleh teman-teman*				
16	Saya lebih memilih untuk mengerjakan tugas daripada jalan-jalan dengan teman.				
17	Saat sedang marah, saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar.				
18	Saya mudah mengikuti ajakan teman untuk membolos dijam pelajaran.*				
19	Pengalaman masa lalu merupakan pertimbangan saya dalam mengambil keputusan.				
20	Saya bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.*				
21	Saya lebih cenderung menonton TV daripada mengerjakan tugas.*				
22	Saya pergi ke sekolah tepat waktu				

23	Saya berpikiran negatif terhadap orang lain*				
24	Saya mampu memilih yang baik dan buruk bagi saya.				
25	Saya selalu mempertimbangkan baik dan buruknya setiap ingin melakukan sesuatu				
26	Saya berpikiran positif terhadap orang lain				
27	Saya tidak mudah terpengaruh ajakan teman untuk membolos dijam pelajaran				
28	Saya tidak mampu memilih antara yang baik dan buruk bagi diri saya*				
29	Ketika hasil yang saya dapatkan tidak sesuai harapan saya, saya akan belajar lebih giat lagi				
30	Saya tidak tahu apa yang harus saya kerjakan Ketika menghadapi kesulitan*				

\*= adalah pernyataan unfavorable

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**3. Instrument Self Esteem**

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu.				
2	Meskipun nilai saya jelek saya tetap berusaha untuk belajar.				
3	Saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
4	Jika kesulitan mengerjakan tugas, saya membiarkannya berlarut-larut*				
5	Meskipun nilai saya jelek saya tidak berusaha untuk belajar*				
6	Saya mampu mengalahkan rasa malas ketika belajar				
7	Saya masih bisa berfikir dengan baik meskipun mendapatkan masalah				
8	Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit*				
9	Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas yang sulit*				
10	Saya tidak dapat berfikir dengan baik ketika mendapatkan masalah*				
11	Saya memilih tetap belajar apapun hasilnya				
12	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali				
13	Walaupun banyak gangguan di sekitar, saya tetap dapat melakukan pekerjaan dengan baik				
14	Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran*				
15	Saya tidak bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat*				
16	Ketika ada pelajaran yang sulit, saya menyerah jika tidak berhasil menguasainya*				
17	Ketika semangat turun, saya tahu apa yang harus saya lakukan agar semangat bangkit kembali				
18	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya				
19	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki*				
20	Ketika mendapat hasil yang kurang memuaskan, saya merasa malas untuk belajar lagi*				
21	Saya bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat				
22	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan				
23	Saya sulit memotivasi diri untuk dapat belajar dengan giat*				

24	Kegagalan membuat saya berhenti mencoba*				
25	Saya cenderung membiarkan masalah saya*				
26	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun banyak kesulitan				
27	Saya percaya sesuatu yang saya kerjakan pasti akan berhasil dengan baik				
28	Saya memiliki keyakinan diri atas kemampuan saya dalam mengerjakan tugas yang sulit				
29	Saya dapat tetap tenang dalam menghadapi sesuatu yang sulit karena saya yakin bisa menghadapinya				
30	Saya merasa tidak percaya diri pada saat mengerjakan tugas*				

\*= adalah pernyataan unfavorable

#### 4. Instrumen Efikasi Diri

##### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menghabiskan waktu saya untuk melamun*				
2	Saya tidak pernah khawatir secara berlebihan soal apapun				
3	Saya mudah merasa kecewa *				
4	Saya bangga terhadap prestasi akademik saya di sekolah				
5	Saya merasa popular/terkenal di lingkungan teman sebaya				
6	Saya mudah menyerah*				
7	Saya merasa cukup Bahagia				
8	Saya senang bergaul dengan orang yang berada di sekitar saya				
9	Orang tua saya banyak berharap pada saya				
10	Saya menyukai semua orang yang saya kenal				
11	Saya mengerti diri saya				
12	Saya bisa mengutarakan pendapat saya, tanpa terlalu banyak masalah				
13	Saya dapat mengutarakan pendapat dan berpegang kuat pada pendapat itu				
14	Saya mempunyai penilaian yang rendah mengenai diri saya*				
15	Saya bersikap cuek dan pura-pura tidak melihat ketika berpapasan dengan guru*				
16	Saya tidak mudah merasa kecewa				
17	Saya sering malu pada diri saya*				
18	Jika ada yang ingin saya katakan, saya selalu mengungkapkannya				
19	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya dengan benar				
20	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya dengan benar *				
21	Saya selalu mengatakan sesuatu dengan jujur				
22	Saya tidak peduli atas apa yang terjadi pada diri saya*				
23	Saya sangat peduli atas apa yang terjadi pada diri saya				
24	Saya merasa orang lain lebih baik daripada saya*				
25	Saya tidak senang ketika orang lain dekat dengan saya*				
26	Saya berusaha bersikap sopan ketika bertemu dengan guru				
27	Saya selalu bersemangat ketika berada di dalam kelas				

H <sup>8</sup>	Saya tidak bisa mengungkapkan apa yang saya rasakan*			
H <sup>9</sup>	Saya merasa senang berada di antara orang lain			
H <sup>10</sup>	Saya mempunyai penilaian yang baik mengenai diri saya			

\*= adalah pernyataan unfavorable

## INSTRUMEN SETELAH UJI COBA

### 1. Instrumen Prokrastinasi Akademik

Hak Cipta © Hak Cipta Milik UIN Suska Riau	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru karena tidak memiliki bahan mata pelajaran tersebut.*				
2	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan guru dalam mengerjakan tugas.				
3	Saat sedang mengerjakan tugas, saya sering melamunkan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.*				
4	Saya terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga saya tidak jadi mengerjakan tugas.*				
5	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang saya tentukan				
6	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai.*				
7	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata pelajaran lainnya karena tugas mata pelajaran sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu				
8	Saya tetap menyelesaikan tugas yang sedang saya kerjakan seberapapun sulitnya tugas tersebut				
9	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.*				
10	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena terlalu sibuk dengan kegiatan*				
11	Keinginan untuk melakukan kegiatan lain lebih besar daripada keinginan untuk mengerjakan tugas*				
12	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah sayajadwalkan waktu pengerjaannya				
13	Saat di kelas, saya tetap mencatat bahan mata pelajaran yang diberikan guru walaupun teman saya asyik mengobrol.				
14	Saya menerima ajakan teman meskipun sedang mengerjakan tugas.*				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15	Saya menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas.*			
16	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.			
17	Pada saat mengerjakan tugas saya lebih tergoda untuk membalas chat WA dari teman sehingga memperlambat penyelesaian tugas.*			
18	Target belajar malam ini untuk mata pelajaran besok tidak tercapai karena masih harus mengerjakan tugas yang dikumpulkan esok hari*			
19	Waktu yang telah sayajadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas dapat saya gunakan secara maksimal.			
20	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai, walaupun teman mengajak saya berbicara.			
21	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah sayajadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang			
22	Tugas-tugas saya terbengkalai karena terlalu sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.*			
23	saya tidak merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru			
24	Saya tidak membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobby.			
25	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan oleh guru			
26	Rasa bosan terhadap tugas-tugas sekolah membuat saya memilih untuk menundanya*			
27	Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah.			

\*= adalah pernyataan unfavorable

## 2. Instrumen Kontrol Diri

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering kehilangan kesabaran bila sedang marah*				
2	Saya selalu bingung untuk mengambil keputusan bila dihadapkan pada beberapa pilihan*				
3	Walaupun besok ada ujian tapi saya tetap saja bermain*				
4	Agar tidak mengulangi kesalahan atau kegagalan yang sama, saya berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan serupa				
5	Persaingan yang tinggi memaksa saya untuk meraih setiap kesempatan, walaupun harus mengorbankan orang lain*				
6	Sesuatu yang akan saya kerjakan tidak perlu dipengaruhi oleh orang lain				
7	Ketika menghadapi masalah atau kesulitan, saya tahu apa yang harus dilakukan				
8	Saya lebih cenderung untuk intropesi diri daripada menyalahkan orang lain				
9	Saya selalu ingin menuntaskan tugas-tugas dengan cepat				
10	Saya sulit untuk menerima suatu kegagalan*				
11	Saya selalu mengambil keputusan tanpa harus memikirkan resiko yang akan terjadi*				
12	Saya menganggap bahwa kritikan dari orang lain adalah sesuatu yang berharga				
13	Saya bersikap pasrah apabila prestasi kurang baik*				
14	Saya berusaha meningkatkan nilai ketika prestasi saya kurang baik				
15	Saya merasa setiap hasil yang saya raih, lebih buruk dari yang diperoleh teman-teman*				
16	Saya lebih memilih untuk mengerjakan tugas daripada jalan-jalan dengan teman.				
17	Saat sedang marah, saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar.				
18	Pengalaman masa lalu merupakan pertimbangan saya dalam mengambil keputusan.				
19	Saya bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan.*				
20	Saya lebih cenderung menonton TV daripada mengerjakan tugas.*				
21	Saya pergi ke sekolah tepat waktu				
22	Saya berpikiran negatif terhadap orang lain*				
23	Saya mampu memilih yang baik dan buruk bagi saya.				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4	Saya selalu mempertimbangkan baik dan buruknya setiap ingin melakukan sesuatu			
5	Saya tidak mudah terpengaruh ajakan teman untuk membolos dijam pelajaran			
6	Saya tidak mampu memilih antara yang baik dan buruk bagi diri saya*			
7	Saya tidak tahu apa yang harus saya kerjakan Ketika menghadapi kesulitan*			

\*= adalah pernyataan unfavorable

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**3. Instrument Self Esteem**

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu.				
2	Meskipun nilai saya jelek saya tetap berusaha untuk belajar.				
3	Saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
4	Jika kesulitan mengerjakan tugas, saya membiarkannya berlarut-larut*				
5	Meskipun nilai saya jelek saya tidak berusaha untuk belajar*				
6	Saya mampu mengalahkan rasa malas ketika belajar				
7	Saya masih bisa berpikir dengan baik meskipun mendapatkan masalah				
8	Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit*				
9	Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas yang sulit*				
10	Saya tidak dapat berpikir dengan baik ketika mendapatkan masalah*				
11	Saya memilih tetap belajar apapun hasilnya				
12	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali				
13	Walaupun banyak gangguan di sekitar, saya tetap dapat melakukan pekerjaan dengan baik				
14	Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran*				
15	Saya tidak bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat*				
16	Ketika ada pelajaran yang sulit, saya menyerah jika tidak berhasil menguasainya*				
17	Ketika semangat turun, saya tahu apa yang harus saya lakukan agar semangat bangkit kembali				
18	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya				
19	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki*				
20	Saya bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat				
21	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan				
22	Saya sulit memotivasi diri untuk dapat belajar dengan giat*				
23	Saya cenderung membiarkan masalah saya*				
24	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun banyak kesulitan				

25	Saya percaya sesuatu yang saya kerjakan pasti akan berhasil dengan baik			
26	Saya memiliki keyakinan diri atas kemampuan saya dalam mengerjakan tugas yang sulit			
27	Saya merasa tidak percaya diri pada saat mengerjakan tugas*			

\* = adalah pernyataan unfavorable

#### 4. Instrumen Efikasi Diri

##### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	PERNYATAAN	RESPON			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menghabiskan waktu saya untuk melamun*				
2	Saya tidak pernah khawatir secara berlebihan soal apapun				
3	Saya mudah merasa kecewa *				
4	Saya bangga terhadap prestasi akademik saya di sekolah				
5	Saya merasa popular/terkenal di lingkungan teman sebaya				
6	Saya mudah menyerah*				
7	Saya merasa cukup Bahagia				
8	Saya senang bergaul dengan orang yang berada di sekitar saya				
9	Saya menyukai semua orang yang saya kenal				
10	Saya mengerti diri saya				
11	Saya bisa mengutarakan pendapat saya, tanpa terlalu banyak masalah				
12	Saya dapat mengutarakan pendapat dan berpegang kuat pada pendapat itu				
13	Saya mempunyai penilaian yang rendah mengenai diri saya*				
14	Saya bersikap cuek dan pura-pura tidak melihat ketika berpapasan dengan guru*				
15	Saya tidak mudah merasa kecewa				
16	Jika ada yang ingin saya katakan, saya selalu mengungkapkannya				
17	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya dengan benar				
18	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya dengan benar *				
19	Saya selalu mengatakan sesuatu dengan jujur				
20	Saya tidak peduli atas apa yang terjadi pada diri saya*				
21	Saya merasa orang lain lebih baik daripada saya*				
22	Saya tidak senang ketika orang lain dekat dengan saya*				
23	Saya berusaha bersikap sopan ketika bertemu dengan guru				
24	Saya selalu bersemangat ketika berada di dalam kelas				
25	Saya tidak bisa mengungkapkan apa yang saya rasakan*				
26	Saya merasa senang berada di antara orang lain				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7	Saya mempunyai penilaian yang baik mengenai diri saya			
---	---	--	--	--

\*= adalah pernyataan unfavorable

**TABULASI DATA UJI COBA****INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK****Hak Cipta milik UIN Suska Riau****INSTRUMEN KONTROL DIRI****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### INSTRUMEN SELF ESTEEM

#### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



## TABULASI DATA

Tabulasi data skala prokrastinasi akademik

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

### Tabulasi data skala kontrol diri



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabulasi data skala Efikasi diri



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



## Tabulasi data skala self esteem

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## UJI RELIABILITAS

UIN SUSKA RIAU

## 1. Prokrastinasi akademik

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	30

## 2. Kontrol diri

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	30

## 3. Efikasi diri

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	30

## 4. Self esteem

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## EJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized	Residual
Z		114
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.73016157
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.072
	Negative	-.067
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## UJI LINEARITAS

## ANOVA Table

Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	1955.711	33	59.264	1.460	.087
Linearity	613.042	1	613.042	15.105	.000
Deviation from Linearity	1342.669	32	41.958	1.034	.439
	3246.781	80	40.585		
	5202.491	113			

## ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	1187.934	17	69.878	1.671	.062
	Linearity	470.824	1	470.824	11.259	.001
	Deviation from Linearity	717.110	16	44.819	1.072	.392
Within Groups		4014.557	96	41.818		
Total		5202.491	113			



X3-Y

Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang**

1. Dilarang mengutip ~~sebagian~~ atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	2341.854	29	80.754	2.371	.001
	Linearity	1425.857	1	1425.857	41.869	.000
	Deviation from Linearity	915.997	28	32.714	.961	.531
	Within Groups	2860.637	84	34.055		
Total		5202.491	113			

## UJI HIPOTESIS

### UJI KORELASI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1.

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a.

Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b.

Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Staf

Islamic University

of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Correlations

		Kontrol diri	prokrastinasi akademik
Kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.459**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	114	114
prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	-.459**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	114	114

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

#### Correlations

		efikasi diri	prokrastinasi akademik
efikasi diri	Pearson Correlation	1	-.496**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	114	114
prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	-.496**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	114	114

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

X3-Y

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

X3 © Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Correlations**

		self esteem	prokrastinasi akademik
self esteem	Pearson Correlation	1	-.626**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	114	114
prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	-.626**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	114	114

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

**2. ANALISIS REGRESI BERGANDA**
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.536 <sup>a</sup>	.287	.267	5.808

a. Predictors: (Constant), self esteem, efikasi diri, kontrol diri

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

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Regression	1492.164	3	497.388	14.746	.000 <sup>b</sup>
	Residual	3710.327	110	33.730		
	Total	5202.491	113			

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

b. Predictors: (Constant), self esteem, efikasi diri, kontrol diri