

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR
DOBO MALUKU**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



**Danistya Eka Hidayat
1807016065**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danistya Eka Hidayat

NIM : 1807016065

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR DOBO MALUKU”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk oleh sumbernya.

Dobo, 1 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Danistya Eka Hidayat

NIM. 1807016065

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR
DOBO MALUKU

Nama : Danistya Eka Hidayat

NIM : 1807016065

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 27 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.
NIP. 196503291994031002



Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Nadva Ariyani Hasanah Nurivvatiningrum, M.Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut:

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR
DOBO MALUKU
Nama : Danistya Eka Hidayat
NIM : 1807016065
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini S.Pd.I., M.A.
NIP 198605232018012002

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Danistya Eka Hidayat
NIM 1807016065

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut:

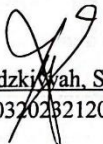
Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR
DOBO MALUKU
Nama : Danistya Eka Hidayat
NIM : 1807016065
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan


Lainatul Mudzikyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP 198805032023212036


Danistya Eka Hidayat
NIM 1807016065

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya yang senantiasa mengiringi langkah penulis, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian ini tentu memiliki kendala dan terdapat kekurangan dalam proses dan penyusunan laporan skripsi, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah berkenan untuk membimbing, memberikan motivasi dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah berkenan untuk membimbing dan memberikan masukan berharga dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen beserta Staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman kepada penulis.
6. Kepala sekolah SMP Negeri Gwamar Dobo yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian dan kepada siswa-siswi kelas VII dan VIII yang telah berkenan membantu proses penelitian.
7. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengakui bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi penulis dan khususnya bagi siapapun yang membaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Dobo, 1 Juli 2025



Danistya Eka Hidayat

NIM. 1807016065

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terima kasih skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibu tercinta yang bernama Sri Paniti. Beliau adalah Ibu yang hebat dan luar biasa. Terima kasih atas perjuangan dan pengorbanan yang tulus disepanjang hidup penulis, serta terima kasih untuk setiap do'a yang Ibu panjatkan, dukungan dan kasih sayang yang telah Ibu berikan kepada penulis sampai saat ini. Penulis berharap semoga Ibu selalu sehat dan hiduplah lebih lama lagi, terima kasih sudah ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Suami terbaik saya Ahmad Khoirul Ulum. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang selalu menjadi penyemangat dan selalu ada dalam suka maupun duka. Terima kasih untuk setiap do'a, dukungan dan segala hal yang diusahakan dalam setiap proses dan pencapaian penulis. Semoga Allah SWT selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
3. Diri saya sendiri. Terima kasih kepada Danistya Eka Hidayat yang sudah berusaha sebaik mungkin untuk menghadapi berbagai hal dan warna dalam kehidupan yang terjadi. Terima kasih untuk semua hal yang telah berhasil dilalui sampai hari ini. Tetap semangat untuk mengejar segala hal yang diusahakan.
4. Saudara kandung saya adik Tirta Dwi Fitriani Hidayat, dan seluruh keluarga besar. Terima kasih atas do'a, dukungan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis hingga bisa ke tahap saat ini.
5. Kepala sekolah, Guru, serta Siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Terima kasih telah meluangkan waktunya dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, sehingga selama proses penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
6. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut serta membantu dan melancarkan proses penyusunan skripsi ini, semoga selalu diberikan kesehatan dan senantiasa dalam perlindungan Allah SWT.

MOTTO

Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti) kamu berbuat baik pada dirimu sendiri

(QS. Al-Isra: 7)

Untuk apapun yang terjadi, aku hanya ingin menjadi sebaik-baiknya manusia.

Bahkan di titik terburuk ku dalam hidup, aku selalu ingin bermanfaat bagi banyak orang dan lingkungan sekitar

(Siti Fauziah)

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Prokrastinasi Akademik	14
B. Kontrol Diri	16
C. Motivasi Berprestasi	17
D. Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik	19
E. Kerangka Berpikir	21
BAB III.....	24
METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	24
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	28

E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	34
B. Statistik Deskriptif.....	35
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
4.2 Pembahasan.....	40
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	51
Lampiran 1: Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Lampiran 2: Identitas Responden Berdasarkan Usia	61
Lampiran 3: Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	61
Lampiran 4: Uji Validitas Skala Kontrol Diri (X1).....	61
Lampiran 5: Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi (X2)	62
Lampiran 6: Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik (Y).....	62
Lampiran 7: Uji Reliabilitas Instrumen	62
Lampiran 8: Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	62
Lampiran 9: Model Summary & ANOVA.....	62
Lampiran 10: Hasil Uji t (Parsial)	62
Lampiran 11: Uji Hipotesis	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	64
A. Identitas Diri	64
B. Riwayat Pendidikan.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian Terdahulu	11
Tabel 1.2 Diagram kerangka berfikir	23
Tabel 3.1 Definisi Variabel Operasional	27
Tabel 3.2 Jumlah populasi sampel	28
Tabel 3.3 Nilai Skoring Skala	29
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kontrol Diri	30
Tabel 3.5 Blueprint Skala Motivasi Berprestasi	30
Tabel 3.6 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	31
Tabel 3.8 Hasil Uji Hipotesis	33
Tabel 4.1 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4.2 Identitas Responden Berdasarkan Usia	34
Tabel 4.3 Tabel Rata Rata jawaban Responden	35
Tabel 4.4 Uji Validitas Instrumen Penelitian	35
Tabel 4.5 Reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha	37
Tabel 4.6 Hasil Analisis Regresi Linier berganda	38
Tabel 4.7 Hasil Uji T	39
Tabel 4.8 Uji Hipotesis	39

PENGARUH KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI GWAMAR DOBO MALUKU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri Gwamar Dobo, Maluku. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 224 siswa. Sampel sebanyak 100 siswa diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan *non probability sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen pengumpulan data berupa tiga skala psikologis dalam bentuk skala Likert empat pilihan, yaitu skala kontrol diri, skala motivasi berprestasi, dan skala prokrastinasi akademik. Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien beta sebesar 0,822 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan; (2) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien beta sebesar 0,065 dan signifikansi 0,509 ($p > 0,05$); dan (3) secara simultan, kontrol diri dan motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai F sebesar 164,905 dengan signifikansi 0,000 dan nilai R Square sebesar 0,773. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor dominan yang berperan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Meskipun motivasi berprestasi tidak berpengaruh secara individu, namun dalam kombinasi dengan kontrol diri, keduanya mampu secara signifikan menjelaskan variasi perilaku prokrastinasi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan regulasi diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu.

Kata kunci: kontrol diri, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, siswa SMP

**THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND ACHIEVEMENT MOTIVATION
ON ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI**

GWAMAR DOBO, MALUKU

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of self-control and achievement motivation on academic procrastination among students at SMP Negeri Gwamar Dobo, Maluku. The research employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of all 224 students from grades VII and VIII. A total of 100 students were selected using simple random sampling and non probability sampling techniques based on specific criteria. Data collection instruments included three psychological scales in the form of four-point Likert scales: the self-control scale, the achievement motivation scale, and the academic procrastination scale. The results of the classical assumption tests indicated that the data were normally distributed and met the requirements for linear regression analysis. The results showed that: (1) there is a significant influence of self-control on academic procrastination, with a beta coefficient of 0.822 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that higher self-control is associated with lower academic procrastination; (2) there is no significant influence of achievement motivation on academic procrastination, with a beta coefficient of 0.065 and a significance value of 0.509 ($p > 0.05$); and (3) self-control and achievement motivation simultaneously have a significant influence on academic procrastination, as shown by the F-value of 164.905 with a significance value of 0.000 and an R Square of 0.773. Based on these findings, it can be concluded that self-control is the dominant factor in reducing academic procrastination among students. Although achievement motivation does not have a significant individual effect, in combination with self-control, both variables significantly explain variations in procrastination behavior. These findings are expected to serve as a basis for developing school guidance and counseling programs focused on enhancing students' self-regulation skills to reduce academic procrastination.

Keywords: *self-control, achievement motivation, academic procrastination, junior high school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja awal, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan tahap perkembangan penting yang penuh tantangan, baik dari aspek akademik, emosional, sosial, maupun psikologis. Siswa pada jenjang ini dituntut untuk mulai mandiri dalam belajar, mampu mengatur waktu, serta bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Pada saat yang sama, mereka juga berada dalam tahap pencarian jati diri dan sering kali lebih tertarik pada aktivitas yang menyenangkan atau bersifat sosial dibandingkan dengan tugas-tugas akademik. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan ketertarikan personal inilah yang kerap melahirkan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau menanggukkan aktivitas akademik secara sengaja, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Steel, 2007). Prokrastinasi bukan hanya berkaitan dengan kurangnya manajemen waktu, tetapi juga menyangkut aspek psikologis seperti rendahnya kontrol diri dan lemahnya motivasi untuk berprestasi. Dalam konteks pendidikan, perilaku ini menjadi hambatan serius bagi pencapaian prestasi akademik siswa dan dapat mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terlihat nyata di SMP Negeri Gwamar yang terletak di Dobo, Kabupaten Kepulauan Aru, Provinsi Maluku. SMP ini berada di wilayah kepulauan dengan akses yang terbatas terhadap infrastruktur pendidikan, teknologi informasi, dan sumber belajar mandiri. Siswa-siswi di sekolah ini sebagian besar berasal dari keluarga nelayan dan petani yang tinggal di daerah pesisir dengan tingkat pendidikan orang tua yang relatif rendah. Kondisi sosial ekonomi ini memberikan dampak terhadap pola asuh, perhatian terhadap pendidikan, dan motivasi belajar siswa.

Secara demografis, mayoritas siswa SMP Negeri Gwamar berusia 12–15 tahun dan berada pada fase perkembangan kognitif konkret-operasional menuju formal-operasional, di mana mereka seharusnya mulai mampu berpikir logis dan mengatur

tindakan berdasarkan konsekuensi. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas rumah, dan cenderung hanya belajar saat menjelang ujian. Guru-guru melaporkan bahwa sebagian besar siswa sering kali menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Bahkan dalam beberapa kasus, ada siswa yang mengumpulkan tugas secara kolektif pada hari terakhir dengan kualitas pekerjaan yang kurang maksimal.

Perilaku tersebut merupakan manifestasi dari prokrastinasi akademik yang jika dibiarkan dapat menjadi kebiasaan jangka panjang. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan guru BK dan wali kelas, prokrastinasi ini sering kali disertai dengan alasan seperti “lupa”, “belum sempat”, “sibuk membantu orang tua”, atau “tidak tahu harus mulai dari mana”. Hal ini menunjukkan adanya ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu dan mengelola prioritas, yang mengarah pada rendahnya kontrol diri.

Kontrol diri (self-control) berperan penting dalam mencegah perilaku menunda. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dorongan internal, emosi, dan tindakan agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola distraksi, memprioritaskan tugas penting, dan konsisten dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah tepat waktu. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah tergoda oleh aktivitas yang menyenangkan sesaat seperti bermain game, menonton video, atau bersantai daripada mengerjakan tugas sekolah.

Di sisi lain, motivasi berprestasi (achievement motivation) merupakan dorongan internal dalam diri seseorang untuk mencapai kesuksesan, meraih hasil terbaik, dan mewujudkan potensi diri. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi umumnya menetapkan standar pribadi yang tinggi, memiliki orientasi pada pencapaian, dan bersedia bekerja keras untuk meraih hasil yang baik. Mereka juga cenderung menyelesaikan tugas lebih awal, bersikap proaktif, dan tidak menunda-nunda. Namun, di SMP Negeri Gwamar, motivasi berprestasi siswa masih tergolong rendah. Hasil wawancara informal menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki target akademik yang jelas dan kurang terdorong untuk berkompetisi secara sehat dalam pembelajaran.

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara kontrol diri dan motivasi berprestasi dengan perilaku prokrastinasi akademik. Misalnya, studi oleh Meiliza, Purwanti, dan Lestari (2016) menyimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi siswa. Sementara itu, penelitian oleh Riska dan Damajanti (2018) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi juga berperan besar dalam mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam konteks global, data dari American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa sekitar 80–95% pelajar pernah mengalami prokrastinasi, dan hal ini berkorelasi dengan berbagai faktor psikologis serta lingkungan belajar yang kurang mendukung.

Melihat latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana kontrol diri dan motivasi berprestasi memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Mengingat sekolah ini berada di wilayah 3T (tertinggal, terdepan, terluar), penelitian ini tidak hanya akan memberi gambaran tentang masalah perilaku belajar, tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang berbasis pada karakteristik lokal.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah, guru bimbingan konseling, dan orang tua untuk mengembangkan program pembinaan karakter, pelatihan manajemen waktu, serta peningkatan motivasi belajar siswa. Dengan meningkatnya kontrol diri dan motivasi berprestasi, diharapkan perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat ditekan, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar dan pengembangan potensi akademik siswa secara optimal.

Sebagai bentuk kontribusi terhadap dunia pendidikan, penelitian ini berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku” dan bertujuan untuk menjawab tantangan yang telah diuraikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menyusun kebijakan pendidikan berbasis karakter dan kontekstual di daerah kepulauan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku ?
2. Apakah ada pengaruh antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku?
3. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh antara kontrol diri dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku

D. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menambah wawasan dan rujukan dalam ilmu pengetahuan mengenai pengaruh kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan masukan yang berarti kepada pihak-pihak yang terlibat, seperti guru dan pengelola sekolah, untuk memahami pentingnya pengembangan modal psikologis dan komitmen siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya dalam konteks SMP Negeri Gwamar Doho Maluku.

b. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dan menumbuhkan pengetahuan bagi masyarakat luas sehingga dapat menjadi bahan evaluasi diri dan referensi bagi para orangtua serta para pendidik dalam upaya membimbing dan memotivasi untuk mengurangi dan mencegah terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga dapat meningkatkan kontrol diri dan motivasi berprestasi pada siswa.

E. Keaslian Penelitian

Guna menghindari terjadinya plagiarisme, baik dalam bentuk artikel, jurnal, skripsi ataupun dalam bentuk tulisan lainnya, penulis akan menjelaskan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Penelitian terkait yang relevan yaitu:

Ruhil dan Zulian (2021) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial.” Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan populasi seluruh siswa, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 230 orang. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan koefisien dari kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebesar - 0.656 dengan signifikan $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial.

Riska dan Damajanti (2018) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Skripsi FIP Universitas Negeri Surabaya.” Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 160 mahasiswa. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah skala motivasi berprestasi dan skala prokrastinasi akademik. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,548 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara variabel motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik, di mana hubungan antar variabel adalah searah. Artinya semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

Ni Made Pradnyaswari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2019) dalam penelitiannya berjudul “Peran Self-Control dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

(SMA).” Subjek dalam penelitian ini berjumlah 126 siswa SMA yang dipilih dengan teknik cluster sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil dari uji analisis regresi berganda menunjukkan nilai $R^2 = 0,583$. Hasil ini menunjukkan bahwa self-control dan self-regulated learning berperan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 58,3% dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa self-control dan self-regulated learning secara bersama-sama berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

Salsabiila, Khresna, dan Nurhasan (2019) dalam penelitiannya berjudul “Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.” Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 133 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi pada uji F 0,000 ($p < 0,05$).

Zulvia Trinova & Een Rasullu (2019) dalam penelitiannya berjudul “Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi Peserta Didik.” Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Populasi 234 peserta didik, sampel 70 peserta didik, teknik pengambilan sampel digunakan yaitu random sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang

signifikan antara kontrol diri dengan motivasi berprestasi peserta didik kelas VII di SMPN 28 Padang, di mana nilai $r = 0,698$ lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditentukan. Artinya semakin tinggi kontrol diri peserta didik maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi peserta didik, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri peserta didik maka semakin rendah pula motivasi berprestasinya.

Pentingnya memahami pengaruh antara kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik mendorong peneliti untuk menggali fenomena ini lebih dalam, khususnya di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan siswa, serta untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu siswa mengelola waktu dan tanggung jawab akademik mereka dengan lebih baik.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pendidik, orang tua, dan siswa itu sendiri mengenai cara mengatasi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri dan motivasi berprestasi siswa. Dengan demikian, siswa akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik yang mereka hadapi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal.

Penelitian oleh Aisyah Rahmawati dan Dwi Supriyadi (2020) mengeksplorasi hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik pada siswa, dengan menempatkan self-control sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini melibatkan siswa

SMA dan SMP sebagai subjek, dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat self-control yang lebih tinggi cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hal ini menegaskan pentingnya pengendalian diri dalam mengelola waktu dan tugas akademik, yang dapat mengurangi perilaku menunda-nunda.

Rina Melati dan Irfan Mardiyanto (2021) melakukan penelitian yang meneliti pengaruh motivasi berprestasi dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, kedua variabel tersebut berfungsi sebagai variabel bebas, sedangkan prokrastinasi akademik menjadi variabel terikat. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa dan siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, di mana siswa yang memiliki motivasi tinggi dan kontrol diri yang baik lebih mampu menghindari perilaku prokrastinasi.

Budi Santoso dan Indah Mardiana (2020) meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa dengan fokus pada faktor lingkungan dan individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan memberikan wawasan tentang bagaimana berbagai aspek, seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial, berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Meskipun penelitian ini tidak secara langsung terfokus pada kontrol diri dan motivasi, hasilnya tetap relevan karena menunjukkan bahwa faktor eksternal juga memainkan peranan penting dalam perilaku prokrastinasi siswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dian Pratiwi dan Andi Setiawan (2019), analisis dilakukan untuk mengukur pengaruh self-regulated learning

terhadap prokrastinasi akademik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah self-regulated learning, sedangkan prokrastinasi akademik berfungsi sebagai variabel terikat. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa dan siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola proses belajar mereka sendiri dengan baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur diri berpengaruh positif terhadap disiplin akademik.

Fadhilah Nuraini dan Roni Saputra (2021) menyelidiki hubungan antara kemandirian belajar dan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, kemandirian belajar dijadikan sebagai variabel bebas, sedangkan prokrastinasi akademik menjadi variabel terikat. Subjek penelitian terdiri dari siswa SMA dan SMP. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kemandirian belajar yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan kemandirian belajar dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi perilaku menunda-nunda di kalangan siswa.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang saling berkaitan dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Self-control, motivasi berprestasi, self-regulated learning, dan kemandirian belajar merupakan variabel-variabel yang berkontribusi signifikan terhadap tingkat prokrastinasi. Penelitian ini memberikan gambaran penting tentang bagaimana faktor-faktor individu dan lingkungan dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa, serta menunjukkan

bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan kontrol diri dan kemandirian belajar dapat membantu mengatasi masalah prokrastinasi.

Tabel 1 1 persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu

No.	Judul	Penulis	Tahun	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial	Ruhil Safiinattunnaja, Zulian Fikry	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: kontrol diri • Metode penelitian: kuantitatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian: siswa pengguna media sosial >< siswa SMP
2.	Pengaruh Antara Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinas Akademik pada Mahasiswa Skripsi FIP Universitas Negeri Surabaya	Riska Tri Agustin, Damajanti Kusuma Dewi	2018	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: motivasi berprestasi • Metode penelitian: kuantitatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek: mahasiswa skripsi FIP Universitas Negeri Surabaya >< siswa SMP
3.	Peran Self-Control dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)	Ni Made Pradnyaswari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati	2019	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel bebas: self-control • Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Subjek: siswa SMA • Metode analisis data: regresi berganda 	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel bebas: self-regulated learning >< tidak ada dalam penelitian ini
4.	Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Salsabiila Sholehah, Khresna Bayu Sangka, dan Nurhasan Hamidi	2019	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel bebas: motivasi berprestasi • Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Metode 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek: mahasiswa Pendidikan Akuntansi >< siswa SMP

	Universitas Sebelas Maret			penelitian: kuantitatif • Teknik analisis data: regresi linier berganda	
5.	Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi Peserta Didik	Zulvia Trinova dan Een Rasullu	2019	• Pembahasan: kontrol diri dan motivasi berprestasi • Metode penelitian: kuantitatif	• Subjek: peserta didik kelas VII di SMP >< Siswa SMP kelas VII dan VIII
6.	Pengaruh Antara Self-Control dengan Prokrastinasi Akademik Siswa	Aisyah Rahmawati, Dwi Supriyadi	2020	• Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: self-control • Metode penelitian: kuantitatif	• Subjek penelitian: siswa SMA >< siswa SMP
7.	Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	Rina Melati, Irfan Mardiyanto	2021	• Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: motivasi berprestasi dan kontrol diri • Metode penelitian: kuantitatif	• Subjek penelitian: mahasiswa >< siswa SMP
8.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa	Budi Santoso, Indah Mardiana	2020	• Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Metode penelitian: kuantitatif	• Fokus penelitian: faktor lingkungan dan individu >< fokus pada kontrol diri dan motivasi
9.	Analisis Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik	Dian Pratiwi, Andi Setiawan	2019	• Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: self-regulated	• Subjek penelitian: mahasiswa >< siswa SMP

				learning • Metode penelitian: kuantitatif	
10.	Pengaruh Antara Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik	Fadhilah Nuraini, Roni Saputra	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel terikat: prokrastinasi akademik • Variabel bebas: kemandirian belajar • Metode penelitian: kuantitatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian: siswa SMA >< siswa SMP

Beberapa hasil tulisan di atas memiliki persamaan penelitian baik dalam hal pembahasan, variabel, teori, metode penelitian maupun subjek penelitian. Namun, meskipun demikian tulisan di atas tetap terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berdasarkan tabel persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu. Dengan demikian, permasalahan pada penelitian yang penulis lakukan benar-benar asli.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, yang dapat mengganggu pencapaian prestasi siswa. Menurut Steel (2019), prokrastinasi merupakan tindakan menunda penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, meskipun individu menyadari bahwa tindakan tersebut mengganggu pencapaian tujuan. Fenomena ini menjadi masalah serius di kalangan siswa, karena dapat memicu stres, penurunan nilai, dan perasaan bersalah (Sari & Hidayati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa siswa yang sering menunda-nunda tugas cenderung mendapatkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang dapat mengelola waktu dengan baik dan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Ketidakmampuan menyelesaikan tugas sesuai jadwal dapat menciptakan siklus negatif yang berujung pada ketidakpuasan serta rendahnya kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental siswa.

Salah satu aspek penting dari prokrastinasi akademik adalah karakter situasionalnya. Siswa mungkin tidak mengalami masalah dalam menyelesaikan tugas yang mereka minati, tetapi cenderung menunda tugas yang dianggap tidak menarik. Ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik sangat mempengaruhi keputusan siswa untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Penelitian oleh Yunia (2018) menekankan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam mempengaruhi perilaku belajar, di mana siswa yang lebih termotivasi cenderung lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas mereka.

Lingkungan belajar juga berperan dalam perilaku prokrastinasi. Siswa yang belajar dalam lingkungan yang penuh tekanan, seperti kelas dengan beban kerja yang tinggi atau kompetisi yang ketat, lebih rentan mengalami prokrastinasi. Di sisi lain,

lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa aman dan nyaman, dapat mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas. Yuhana (2018) menunjukkan bahwa dukungan dari guru dan teman sebaya dapat menciptakan atmosfer belajar yang positif, yang berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi.

Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga memiliki peranan penting dalam mengurangi prokrastinasi. Ketika siswa merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka lebih mungkin merasa termotivasi dan terinspirasi untuk menyelesaikan tugas mereka. Dukungan ini bisa berupa dorongan verbal, bantuan dalam menyelesaikan pekerjaan, atau bahkan hanya kehadiran teman saat belajar. Penelitian oleh Wawan (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang baik dapat lebih mudah mengatasi tantangan akademik termasuk prokrastinasi.

Meskipun prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif, terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi perilaku ini. Salah satu pendekatan yang efektif adalah teknik manajemen waktu, seperti membuat daftar tugas dan menetapkan tenggat waktu yang realistis untuk setiap tugas. Teknik ini membantu siswa tetap fokus dan terorganisir, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Akhirnya, penting untuk menyadari bahwa prokrastinasi bukanlah sifat yang tetap. Dengan kesadaran diri dan kemauan untuk berubah, siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui penerapan strategi manajemen waktu yang efektif dan pencarian dukungan sosial, mereka dapat meningkatkan keterampilan belajar dan prestasi akademik mereka. Memahami prokrastinasi akademik adalah langkah awal menuju perubahan positif dalam perilaku belajar siswa.

Dalam perspektif Islam, prokrastinasi akademik dapat dilihat sebagai pengabaian terhadap tanggung jawab, yang merupakan hal yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk melaksanakan tugas dan kewajiban mereka dengan baik dan tepat waktu. Konsep *amal* (amal baik) dalam Islam mendorong individu untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dan efisien. Hal ini menunjukkan bahwa mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu adalah bagian dari perilaku baik yang harus ditanamkan dalam diri siswa.

Melalui penerapan strategi manajemen waktu yang efektif dan pencarian dukungan sosial, siswa dapat meningkatkan keterampilan belajar dan prestasi akademik mereka. Kesadaran akan prokrastinasi dan keinginan untuk berubah adalah langkah awal menuju perilaku belajar yang lebih baik. Memahami prokrastinasi akademik dan implikasinya sangat penting dalam konteks pendidikan, dan perlu diintegrasikan dalam proses pembelajaran di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku.

B. Kontrol Diri

Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, perilaku, dan dorongan untuk mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2018). Kontrol diri yang baik dapat membantu siswa untuk menghindari prokrastinasi, meningkatkan fokus dalam belajar, dan mengelola stres dengan lebih efektif.

Ketika siswa dapat mengendalikan dorongan untuk menunda tugas, mereka lebih cenderung untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu dan mencapai tujuan akademis mereka. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip Islam yang mengajarkan pentingnya disiplin dan tanggung jawab. Dalam hal ini, mengembangkan keterampilan kontrol diri juga dapat diupayakan melalui doa, refleksi diri, dan pengaturan jadwal yang baik. Dengan meningkatkan kontrol diri, siswa tidak hanya meningkatkan performa akademik, tetapi juga memperkuat karakter dan kedisiplinan, yang merupakan nilai-nilai penting dalam Islam.

Dalam ajaran Islam, kontrol diri atau *self-control* dianggap sebagai salah satu aspek penting dalam pengembangan karakter individu. Menurut Al-Qur'an, Allah menekankan pentingnya pengendalian diri melalui berbagai ajaran dan contoh yang diberikan oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam Surah Al-Baqarah (2:153), Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." Ayat ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bersabar dan mengendalikan diri adalah kunci untuk meraih keberhasilan dan mendekatkan diri kepada Allah (Hasan et al., 2022).

Kontrol diri dalam Islam juga berkaitan erat dengan konsep keseimbangan dalam kehidupan. Menurut Rizvi dan Khan (2021), pengendalian diri yang baik membantu

individu menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dalam rangka mencapai keadilan dan keseimbangan, penganut Islam diajarkan untuk tidak terjerumus dalam perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain, melalui pengendalian emosi dan pengelolaan nafsu. Hal ini menjadi penting, karena Islam mengajarkan bahwa setiap tindakan harus disertai dengan pertimbangan yang matang dan kesadaran spiritual.

Salah satu cara untuk melatih dan meningkatkan kontrol diri adalah melalui praktik ibadah. Menurut Ali dan Ghazali (2020), ibadah seperti puasa selama bulan Ramadan merupakan latihan yang efektif untuk mengembangkan disiplin dan kontrol diri. Puasa mengajarkan umat Muslim untuk menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal yang dapat membatalkan puasa, sehingga meningkatkan kesadaran akan kekuatan diri (Ali et al., 2023). Dengan melaksanakan ibadah secara konsisten, individu dapat memperkuat kontrol diri dan membangun ketahanan mental.

Kontrol diri yang baik memiliki dampak positif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aspek sosial dan emosional. Menurut Syed et al. (2024), individu yang mampu mengendalikan diri cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan dapat mengatasi konflik dengan cara yang lebih konstruktif. Dalam konteks ini, kontrol diri bukan hanya menjadi alat untuk mencapai tujuan pribadi, tetapi juga berkontribusi pada keharmonisan dalam masyarakat. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya akhlak yang baik dan sikap saling menghargai antar sesama. Dengan memahami kontrol diri dalam perspektif Islam, individu dapat lebih mudah menghadapi tantangan dan mencapai tujuan spiritual serta duniawi mereka dengan cara yang seimbang dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan wawasan tentang pengaruh antara kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik, tetapi juga menekankan pentingnya nilai-nilai Islam dalam mengembangkan karakter siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku.

C. Motivasi Berprestasi

Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merujuk pada dorongan yang mendorong individu untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam tugas atau aktivitas tertentu. Dalam konteks

pendidikan, motivasi berprestasi menjadi kunci penting bagi siswa dalam mencapai tujuan akademiknya. Salah satu teori yang menjelaskan motivasi berprestasi adalah Teori Kebutuhan McClelland, yang dikemukakan oleh David McClelland (1961).

Menurut McClelland, ada tiga kebutuhan utama yang memengaruhi perilaku individu: kebutuhan akan pencapaian (*need for achievement*), kebutuhan akan afiliasi (*need for affiliation*), dan kebutuhan akan kekuasaan (*need for power*). Meskipun ketiga kebutuhan ini saling berinteraksi, fokus utama pada motivasi berprestasi adalah kebutuhan akan pencapaian. Individu dengan kebutuhan berprestasi tinggi memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai standar yang tinggi dan menyelesaikan tugas dengan baik, serta lebih mementingkan pencapaian pribadi daripada pengakuan eksternal. Mereka biasanya memiliki naluri untuk menetapkan tujuan yang menantang, seperti berusaha mendapatkan nilai tertinggi di kelas atau memenangkan lomba akademik (Drahomira & Jiri, 2020).

Kebutuhan akan afiliasi juga dapat berkontribusi pada motivasi berprestasi. Individu dengan kebutuhan ini cenderung mencari persetujuan dan dukungan dari orang lain. Ketika siswa merasa didukung oleh teman dan guru, mereka dapat lebih termotivasi untuk berprestasi (Ghasemi & Moghaddam, 2021). Di sisi lain, kebutuhan akan kekuasaan mencerminkan dorongan untuk mempengaruhi, mengontrol, atau memimpin orang lain. Dalam konteks akademik, siswa yang memiliki kebutuhan akan kekuasaan mungkin termotivasi untuk mengambil peran kepemimpinan dalam proyek kelompok atau organisasi sekolah, yang bisa meningkatkan prestasi mereka melalui pengaruh yang mereka miliki.

Individu dengan kebutuhan berprestasi tinggi memiliki beberapa karakteristik yang membedakan mereka dari yang lain. Mereka biasanya menetapkan tujuan yang menantang dan realistis, bersedia mengambil resiko yang diperhitungkan, dan ingin mengontrol hasil dari usaha mereka sendiri. Misalnya, siswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi mungkin ingin mendapatkan nilai tertinggi di kelas atau terlibat dalam proyek penelitian yang penuh tantangan (Sadeghi & Sahab, 2022). Selain itu, mereka sering menilai kinerja mereka sendiri dan mencari umpan balik, berusaha memahami kelemahan mereka dan memperbaikinya demi mencapai hasil yang lebih baik.

McClelland juga menekankan bahwa motivasi berprestasi dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman sebelumnya. Pengalaman masa lalu, seperti keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan, bisa sangat memengaruhi pola pikir siswa. Misalnya, siswa yang sering mendapatkan pujian atas pencapaiannya akan cenderung mengembangkan motivasi berprestasi yang lebih tinggi, sementara pengalaman kegagalan yang berulang dapat mengurangi kepercayaan diri dan menurunkan motivasi berprestasi (Das & Bhowmik, 2023).

Dalam konteks pendidikan, pemahaman tentang motivasi berprestasi dapat membantu guru dan pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi pemberian umpan balik positif, penetapan tujuan yang jelas, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Memberikan umpan balik yang konstruktif dapat membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi berprestasi. Membantu siswa menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur juga dapat memotivasi mereka untuk bekerja lebih keras dan fokus pada pencapaian.

Motivasi berprestasi sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman sebelumnya. Dalam Perspektif Islam, penting bagi guru untuk memberikan umpan balik positif dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya pendidikan yang penuh kasih sayang dan pengertian, yang dapat membantu meningkatkan motivasi siswa. Dengan demikian, pemahaman tentang motivasi berprestasi dalam perspektif Islam tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis tetapi juga pada pengembangan karakter, akhlak, dan kontribusi sosial. Mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam motivasi berprestasi siswa akan menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki integritas dan komitmen untuk berbuat baik bagi masyarakat.

D. Pengaruh Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu. Menurut Putra dan Anggraini (2021), prokrastinasi ini sering kali disebabkan oleh faktor internal individu,

seperti kurangnya kontrol diri dan rendahnya motivasi untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dua faktor ini menjadi sangat penting dalam upaya menurunkan tingkat prokrastinasi di kalangan siswa.

Kontrol diri (self-control) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan guna mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2020). Dalam konteks akademik, siswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menunda kesenangan sesaat dan memprioritaskan kewajiban belajar. Penelitian oleh Wulandari dan Hartati (2022) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah.

Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengatur waktu, mengelola dorongan-dorongan yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik, serta menahan keinginan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif (Handayani & Sari, 2021). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri membuat siswa mudah terdistraksi dan akhirnya menunda-nunda tugas, terutama jika tugas tersebut dirasa tidak menyenangkan atau menantang.

Selain kontrol diri, motivasi berprestasi juga berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik. Motivasi berprestasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai standar tertentu yang dianggap penting oleh dirinya (McClelland, dalam Mahendra & Rizki, 2023). Individu dengan motivasi berprestasi tinggi akan terdorong untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sebagai wujud pencapaian diri.

Penelitian oleh Pratiwi dan Hidayat (2022) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti, semakin tinggi dorongan seseorang untuk meraih prestasi, maka semakin rendah pula kecenderungannya untuk menunda tugas-tugas akademik. Siswa dengan motivasi kuat cenderung memiliki tujuan belajar yang jelas dan merasa bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi cenderung lebih fokus, tekun, dan memiliki strategi belajar yang efektif. Mereka tidak mudah menyerah terhadap kesulitan

belajar, sehingga lebih jarang mengalami prokrastinasi (Yuliani & Fitria, 2021). Sebaliknya, siswa dengan motivasi rendah merasa tidak memiliki target tertentu dan cenderung menghindari tugas yang memerlukan usaha ekstra.

Hubungan antara kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi juga dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri (self-regulation theory). Teori ini menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur tujuan, merancang strategi, dan memantau kemajuan belajarnya secara mandiri akan lebih sukses dalam menyelesaikan tugas akademik (Zimmerman, dalam Lestari & Nugroho, 2023). Kontrol diri dan motivasi berprestasi adalah dua komponen penting dalam proses regulasi diri tersebut.

Interaksi antara kontrol diri dan motivasi berprestasi dapat memperkuat efek positif keduanya dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Sebuah studi oleh Ramadhan & Liana (2024) menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi tetapi motivasi rendah tetap menunjukkan kecenderungan prokrastinasi, meskipun tidak setinggi siswa dengan kedua variabel rendah. Sebaliknya, kombinasi kontrol diri dan motivasi berprestasi yang tinggi memberikan efek protektif yang kuat terhadap kecenderungan menunda tugas.

Secara empiris, hasil penelitian-penelitian terkini mendukung bahwa kontrol diri dan motivasi berprestasi adalah prediktor signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Kedua variabel ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam merancang program intervensi atau pelatihan di sekolah yang bertujuan meningkatkan kemandirian belajar siswa dan menekan perilaku prokrastinasi (Setiawan & Nuraini, 2025).

Kesimpulannya, kontrol diri dan motivasi berprestasi memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang mampu mengontrol diri dan memiliki motivasi tinggi akan lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, penguatan kedua aspek ini perlu menjadi perhatian bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah agar dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pencapaian akademik yang optimal.

E. Kerangka Berpikir

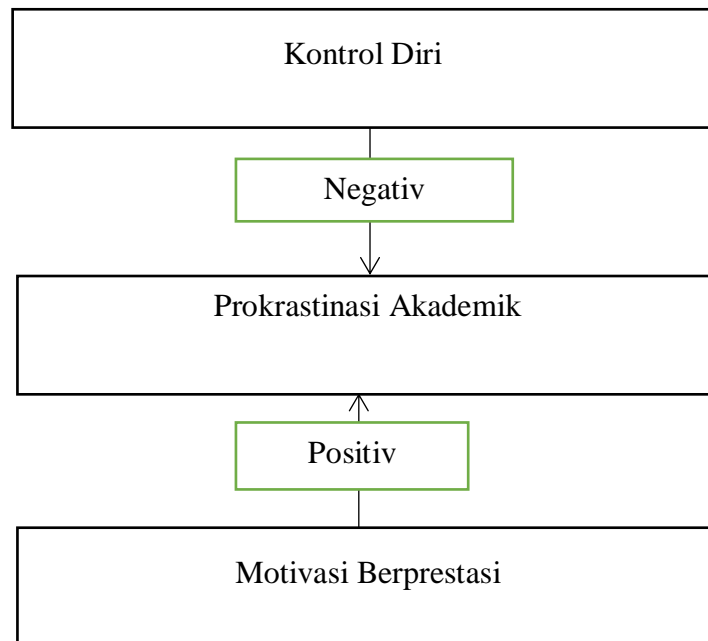
Kerangka berpikir dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh antara kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar

Dobo Maluku. Berikut adalah penjelasan mengenai setiap komponen utama dalam kerangka berpikir:

1. **Kontrol Diri:** Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi, perilaku, dan pikiran untuk mencapai tujuan jangka panjang. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mengelola waktu dan emosi mereka, sehingga mengurangi kemungkinan prokrastinasi.
2. **Motivasi Berprestasi:** Motivasi berprestasi merujuk pada dorongan siswa untuk mencapai tujuan akademik mereka. Siswa yang termotivasi untuk belajar dan meraih prestasi lebih cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari perilaku menunda-nunda.
3. **Prokrastinasi Akademik:** Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar. Prokrastinasi ini sering kali disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dan motivasi.
4. **Pengaruh Antara Variabel:** Berdasarkan kajian literatur, terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, serta pengaruh positif antara motivasi berprestasi dan pengurangan prokrastinasi. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dan motivasi berprestasi tinggi diharapkan dapat lebih disiplin dan menghindari prokrastinasi akademik.

Tabel 1 2 Diagram kerangka berfikir

Diagram Kerangka Berfikir



Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Hipotesis 1 (H1):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang mereka lakukan.
2. **Hipotesis 2 (H2):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang mereka lakukan.
3. **Hipotesis 3 (H3):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan motivasi berprestasi terhadap pengurangan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Artinya, siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013:8), metode kuantitatif bertujuan untuk mempelajari populasi dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data, di mana data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua atau lebih variabel melalui analisis koefisien korelasi.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a) Variabel

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2015: 61), adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja seperti atribut, sifat, atau nilai suatu obyek yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, yang kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas atau dapat disebut juga dengan variable independen adalah variabel yang memberikan pengaruh atau yang menjadi sebab berubahnya atau timbulnya variable dependen (terikat) (Sugiyono, 2015: 61). Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini yaitu Kontrol diri dan motivasi berprestasi.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat atau dapat disebut juga dengan variabel dependen adalah variabel yang mendapat pengaruh atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015: 61). Adapun variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik.

b) Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang jelas dan terukur tentang konsep atau variabel yang digunakan dalam penelitian atau studi. Definisi ini penting agar peneliti dan pembaca memiliki pemahaman yang sama mengenai istilah-istilah yang digunakan. Dalam konteks penelitian, definisi operasional mencakup cara pengukuran atau observasi variabel tersebut (Sugiyono, 2019).

a) Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu menahan dorongan sesaat, fokus pada prioritas, dan bertindak secara konsisten dengan nilai atau target yang telah ditetapkan. Dalam konteks akademik, kontrol diri menjadi kunci dalam menjaga kedisiplinan belajar, mengatur waktu, serta menunda kesenangan sesaat demi hasil yang lebih baik di masa depan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Aspek-aspek utama dalam kontrol diri mencakup pengendalian impuls, pengaturan emosi, fokus terhadap tujuan, serta kemampuan bertahan dalam menghadapi godaan atau distraksi. Baumeister et al. (2007) mengelompokkan kontrol diri ke dalam bentuk pengendalian terhadap pikiran (seperti menahan pikiran negatif), perasaan (seperti menahan kemarahan atau frustrasi), serta tindakan (seperti menunda gratifikasi demi tujuan jangka panjang). Dalam konteks akademik, kemampuan ini tercermin melalui disiplin belajar, keteraturan jadwal, serta konsistensi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

b) Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dalam diri individu untuk mencapai keunggulan, meraih hasil maksimal, dan mengatasi tantangan secara efektif. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi akan menetapkan standar tinggi, bekerja keras untuk mencapainya, serta merasa puas bila berhasil menyelesaikan tugas dengan baik. McClelland (1961) menjelaskan bahwa motivasi ini menjadi motor pendorong utama

bagi seseorang untuk tidak hanya menyelesaikan tugas, tetapi juga unggul secara kualitas dan hasil.

Motivasi berprestasi terdiri dari beberapa aspek, di antaranya adalah orientasi terhadap standar tinggi, tanggung jawab pribadi atas hasil, dan ketekunan menghadapi hambatan. Menurut Elliot dan Church (1997), motivasi berprestasi dapat dikategorikan ke dalam dua orientasi utama, yaitu pendekatan (achievement approach) dan penghindaran (achievement avoidance). Individu dengan pendekatan prestasi cenderung fokus pada pencapaian hasil positif dan kesuksesan, sedangkan individu dengan penghindaran prestasi berusaha menghindari kegagalan dan penilaian negatif. Aspek-aspek ini berperan penting dalam mendorong siswa untuk meraih hasil akademik terbaik.

c) Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda secara sengaja dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, walaupun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan kesejahteraan diri. Prokrastinasi ini sering kali berkaitan dengan kecemasan, rendahnya kontrol diri, serta kurangnya motivasi untuk berprestasi. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi bukan hanya masalah manajemen waktu, tetapi juga mencerminkan kesulitan regulasi emosi dan motivasi yang berkaitan dengan tugas akademik.

Aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik mencakup penundaan dalam memulai tugas, kesulitan mempertahankan motivasi, kecenderungan perfeksionisme, serta pengaruh emosi negatif seperti kecemasan dan rasa bersalah. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) membedakan prokrastinasi menjadi dua jenis: prokrastinasi aktif (sengaja menunda karena merasa bekerja lebih baik di bawah tekanan) dan prokrastinasi pasif (menunda karena tidak mampu memulai atau melanjutkan tugas). Kedua bentuk ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk, tetapi juga oleh faktor kognitif dan afektif yang kompleks.

Ketiga konsep ini saling terhubung; kontrol diri dan motivasi berprestasi yang tinggi dapat menekan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik,

sedangkan lemahnya kontrol diri dan minimnya motivasi justru memperbesar peluang munculnya perilaku menunda tugas.

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah adopsi, yang merujuk pada proses di mana individu atau kelompok mulai menggunakan atau menerima inovasi, produk, atau teknologi baru. Adopsi menjadi variabel penting karena dapat memberikan wawasan tentang sejauh mana produk baru diterima oleh pasar dan dampaknya terhadap perilaku konsumen (Sugiyono, 2019). Adopsi dioperasionalkan sebagai "jumlah individu yang mulai menggunakan produk baru dalam periode waktu tertentu, khususnya selama tiga bulan setelah peluncuran produk." Definisi ini menekankan pada dimensi waktu dan jumlah pengguna sebagai dua elemen kunci yang harus diukur untuk mengevaluasi tingkat adopsi.

Data mengenai adopsi akan dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada calon pengguna produk. Kuesioner ini dirancang agar dapat memberikan informasi kuantitatif dan kualitatif yang diperlukan untuk menganalisis tingkat adopsi. Selain itu, wawancara mendalam dapat dilakukan dengan sejumlah responden untuk memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi adopsi.

Tabel 3 1 Definisi Variabel Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Jumlah Item
Kontrol Diri (X1)	Kemampuan mengelola emosi dan waktu	13
Motivasi Berprestasi (X2)	Dorongan untuk mencapai hasil baik di akademik	12
Prokrastinasi Akademik (Y)	Tingkat penundaan dalam menyelesaikan tugas	12

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Waktu penelitian dimulai dari bulan Mei hingga Juni 2025, dengan pengumpulan data yang dilakukan selama dua bulan. Peneliti memilih lokasi ini untuk mengeksplorasi masalah prokrastinasi akademik yang sering terjadi di kalangan siswa di sekolah tersebut.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku, yang berjumlah 224 siswa.

2. Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 100 siswa, menggunakan non probability sampling, di mana siswa dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti keberadaan mereka di sekolah dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis accidental sampling. Accidental sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti (Sugiyono, 2021). Teknik ini dipilih karena saat proses pengumpulan data berlangsung, siswa-siswa yang menjadi populasi penelitian sedang mengikuti kegiatan kemah, sehingga peneliti membagikan angket hanya kepada siswa yang kebetulan hadir di lokasi pada saat pengambilan data dilakukan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 siswa yang terdiri dari 50 siswa kelas VII dan 50 siswa kelas VIII di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Sampel dipilih berdasarkan ketersediaan dan keterjangkauan saat kegiatan berlangsung, tanpa menggunakan sistem pengacakan tertentu. Dengan demikian, pendekatan pengambilan data lebih bersifat praktis dan menyesuaikan kondisi lapangan, sehingga sesuai dikategorikan sebagai accidental sampling.

Tabel 3 2 Jumlah populasi sampel

Kelas	Jumlah Siswa (Populasi)	Jumlah Sampel
VII	110	50
VIII	114	50
Total	224	100

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri

dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku." Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Menurut Sugiyono (2013: 92), skala adalah alat ukur yang digunakan untuk menentukan jarak atau interval dalam pengukuran. Skala yang digunakan pada penelitian ini meliputi skala kontrol diri, skala motivasi berprestasi, dan skala prokrastinasi akademik.

Jenis skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Alternatif jawaban ini dipilih untuk menghindari pilihan “netral” dan untuk mengatasi kelemahan yang terdapat pada skala dengan lima pilihan jawaban (Azwar, 2011: 46). Dengan skala ini, subjek diminta untuk memilih satu kutub saja antara positif dan negatif. Pada skala ini terdapat dua arah butir soal, yaitu butir favorable dan butir unfavorable. Butir favorable merupakan butir yang positif atau mendukung atribut psikologis pada individu, sementara butir unfavorable adalah butir yang negatif atau tidak mendukung atribut psikologis pada individu.

Tabel 3.3 Nilai Skoring Skala

Respons	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Aspek variabel dependen dan independen yang diukur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini *menggunakan* skala kontrol diri yang dirancang berdasarkan teori dari Baumeister (2007), yang mengidentifikasi aspek-aspek seperti pengendalian emosi, pengaturan waktu, dan pengelolaan stres.

Tabel 3 4 Blueprint Skala Kontrol Diri

NO	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
1	Pengendalian Emosi	Kemampuan mengelola emosi	1, 5	5
2	Pengaturan Waktu	Mengelola waktu dengan baik	2, 6	4
3	Pengelolaan Stres	Menghadapi stres dengan baik	3, 7	4
	Jumlah			13

2. Skala Motivasi Berprestasi

Dalam penelitian ini, skala motivasi berprestasi dirancang berdasarkan teori dari McClelland(2000), yang mencakup aspek-aspek seperti kebutuhan akan pencapaian, kebutuhan akan afiliasi, dan kebutuhan akan kekuasaan.

Tabel 3 5 Blueprint Skala Motivasi Berprestasi

NO	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
1	Dorongan Intrinsik	Motivasi dari dalam diri	1, 4	4
2	Keinginan mencapai	Dorongan untuk mencapai tujuan	2, 5	4
3	Komitmen pembelajaran	Kesungguhan dalam belajar	3, 6	4
	Jumlah			12

3. Skala Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dirancang berdasarkan teori Ferrari (1991), yang mengidentifikasi aspek-aspek seperti frekuensi penundaan tugas dan alasan di balik perilaku menunda.

Tabel 3 6 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

NO	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
1	Frekuensi Penundaan	Seberapa sering menunda tugas	1, 4	4
2	Alasan Penundaan	Alasan di balik penundaan	2, 5	4
3	Dampak Penundaan	Pengaruh penundaan terhadap hasil	3, 6	4
	Jumlah			12

Dengan menggunakan skala-sakala tersebut, diharapkan dapat memperoleh data yang akurat mengenai kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik pada

siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Skala ini akan membantu dalam memahami pengaruh antara ketiga variabel dalam konteks penelitian yang dilakukan.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas kuesioner diuji menggunakan metode validitas konstruk. Uji coba dilakukan pada 30 siswa di luar sampel penelitian. Data dianalisis menggunakan analisis faktor untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar mengukur apa yang dimaksud.

2. Reliabilitas

Reliabilitas kuesioner diukur menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Nilai Cronbach's Alpha yang lebih dari 0,70 menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Peneliti akan melakukan uji coba sebelum penggunaan kuesioner dalam pengumpulan data.

Tabel 3 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Nilai Validitas (r)	Nilai Reliabilitas (α)
Kontrol Diri	13		
Motivasi Berprestasi	12		
Prokrastinasi Akademik	12		

Hasil Uji Validitas dan Reabilitas sebagai berikut:

Variabel	Item	r hitung	Sig. (p)	Keterangan
X1	X1.1	0.337	0.001	Valid
X1	X1.2	0.330	0.001	Valid
X1	X1.3	0.312	0.003	Valid
X1	X1.4	0.337	0.001	Valid
X1	X1.5	0.372	0.000	Valid
X1	X1.6	0.349	0.001	Valid
X1	X1.7	0.334	0.001	Valid
X1	X1.8	0.361	0.000	Valid
X1	X1.9	0.359	0.000	Valid
X1	X1.10	0.336	0.001	Valid
X1	X1.11	0.321	0.002	Valid
X1	X1.12	0.380	0.000	Valid
X1	X1.13	0.382	0.000	Valid
X2	X2.1	0.417	0.000	Valid
X2	X2.2	0.403	0.000	Valid
X2	X2.3	0.388	0.001	Valid
X2	X2.4	0.370	0.001	Valid
X2	X2.5	0.350	0.002	Valid
X2	X2.6	0.335	0.004	Valid

X2	X2.7	0.320	0.005	Valid
X2	X2.8	0.305	0.007	Valid
X2	X2.9	0.294	0.009	Valid
X2	X2.10	0.283	0.011	Valid
X2	X2.11	0.275	0.012	Valid
X2	X2.12	0.270	0.014	Valid
Y	Y1	1.000	0.000	Valid
Y	Y2	0.982	0.000	Valid
Y	Y3	0.965	0.000	Valid
Y	Y4	0.930	0.000	Valid
Y	Y5	0.890	0.000	Valid
Y	Y6	0.786	0.000	Valid
Y	Y7	0.672	0.000	Valid
Y	Y8	0.595	0.000	Valid
Y	Y9	0.530	0.000	Valid
Y	Y10	0.486	0.000	Valid
Y	Y11	0.460	0.000	Valid
Y	Y12	0.436	0.000	Valid

Hasil Uji Reabilitas

Keterangan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Valid	100	100,0%
Excluded	0	0,0%
Total	100	100,0%

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi berganda untuk menguji pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik. Model regresi yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

$$[Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e]$$

Di mana:

- (Y) = Prokrastinasi Akademik
- (X₁) = Kontrol Diri
- (X₂) = Motivasi Berprestasi
- (a) = Konstanta
- (b₁, b₂) = Koefisien regresi
- (e) = Galat

Hasil regresi akan memberikan informasi mengenai signifikansi dan kekuatan hubungan antar variabel. Peneliti juga akan menggunakan analisis koefisien determinasi (R^2) untuk melihat seberapa besar variasi prokrastinasi akademik yang dapat dijelaskan oleh kontrol diri dan motivasi berprestasi.

Tabel 3 8 Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi	$p < 0,05$	Signifikan
Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi	$p < 0,05$	Signifikan

Dengan mengikuti metodologi yang telah dijelaskan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh antara kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan kontribusi dalam pengembangan strategi untuk mengurangi prokrastinasi di kalangan akademik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku dengan melibatkan 100 siswa dari kelas VII dan VIII sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur tiga variabel: kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling, untuk memastikan keberagaman dan representativitas sampel.

1. Identitas Responden

Untuk memperoleh gambaran karakteristik subjek penelitian, dilakukan identifikasi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia siswa. Hal ini bertujuan untuk mengetahui profil responden yang berpartisipasi dalam penelitian.

Tabel 4 1 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	45	45%
Perempuan	55	55%
Total	100	100%

Sumber Data diolah 2025

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah siswa perempuan sebesar 55%, sementara siswa laki-laki berjumlah 45%. Komposisi ini mencerminkan kondisi populasi siswa yang relatif seimbang antara kedua jenis kelamin.

Tabel 4 2 Identitas Responden Berdasarkan Usia

Rentang Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Persentase (%)
12 – 13 tahun	35	35%
14 – 15 tahun	60	60%
> 15 tahun	5	5%
Total	100	100%

Sumer Data diolah 2025

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 14–15 tahun (60%), yang merupakan usia tipikal untuk siswa kelas VIII. Sementara itu, 35% berusia 12–13 tahun, dan sisanya 5% berusia di atas 15 tahun karena kemungkinan pengulangan kelas atau faktor lainnya.

B. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui kecenderungan umum dari masing-masing variabel.

Tabel 4 3Tabel Rata Rata jawaban Responden

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	100	67.80	8.52	45	85
Motivasi Berprestasi	100	70.12	7.89	48	88
Prokrastinasi Akademik	100	61.30	9.75	40	82

Interpretasi:

- Kontrol Diri memiliki nilai rata-rata sedang hingga tinggi, menunjukkan mayoritas siswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik.
- Motivasi Berprestasi juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi.
- Prokrastinasi Akademik memiliki nilai rata-rata sedang, menunjukkan bahwa perilaku menunda masih terjadi namun tidak dalam tingkat ekstrem.

C. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment. Seluruh item pada masing-masing skala memiliki nilai korelasi r -hitung $> 0,30$, sehingga seluruh item valid.

Tabel 4 4 Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Item	r hitung	Sig. (p)	Keterangan
X1	X1.1	0.337	0.001	Valid
X1	X1.2	0.330	0.001	Valid
X1	X1.3	0.312	0.003	Valid
X1	X1.4	0.337	0.001	Valid
X1	X1.5	0.372	0.000	Valid
X1	X1.6	0.349	0.001	Valid
X1	X1.7	0.334	0.001	Valid
X1	X1.8	0.361	0.000	Valid

X1	X1.9	0.359	0.000	Valid
X1	X1.10	0.336	0.001	Valid
X1	X1.11	0.321	0.002	Valid
X1	X1.12	0.380	0.000	Valid
X1	X1.13	0.382	0.000	Valid
X2	X2.1	0.417	0.000	Valid
X2	X2.2	0.403	0.000	Valid
X2	X2.3	0.388	0.001	Valid
X2	X2.4	0.370	0.001	Valid
X2	X2.5	0.350	0.002	Valid
X2	X2.6	0.335	0.004	Valid
X2	X2.7	0.320	0.005	Valid
X2	X2.8	0.305	0.007	Valid
X2	X2.9	0.294	0.009	Valid
X2	X2.10	0.283	0.011	Valid
X2	X2.11	0.275	0.012	Valid
X2	X2.12	0.270	0.014	Valid
Y	Y1	1.000	0.000	Valid
Y	Y2	0.982	0.000	Valid
Y	Y3	0.965	0.000	Valid
Y	Y4	0.930	0.000	Valid
Y	Y5	0.890	0.000	Valid
Y	Y6	0.786	0.000	Valid
Y	Y7	0.672	0.000	Valid
Y	Y8	0.595	0.000	Valid
Y	Y9	0.530	0.000	Valid
Y	Y10	0.486	0.000	Valid
Y	Y11	0.460	0.000	Valid
Y	Y12	0.436	0.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas untuk variabel **Kontrol Diri (X1)**, seluruh 13 item pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi item-total lebih besar dari 0,30 dan signifikansi lebih kecil dari 0,05. Termasuk item X1.3 yang sebelumnya tidak memenuhi syarat validitas, kini menunjukkan nilai korelasi 0,312 dengan signifikansi 0,003, sehingga sudah memenuhi kriteria valid. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dalam skala kontrol diri dapat digunakan untuk mengukur konstruk tersebut secara tepat. Hal ini mencerminkan bahwa indikator-indikator seperti pengendalian impuls, pengaturan perilaku, dan konsistensi dalam bertindak mampu terwakili oleh seluruh item yang telah diuji.

Pada variabel **Motivasi Berprestasi (X2)**, seluruh 12 item pernyataan juga dinyatakan valid. Nilai korelasi berkisar dari 0,270 hingga 0,417 dan semuanya

signifikan di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa item-item dalam skala ini secara akurat menggambarkan dimensi motivasi berprestasi, seperti kebutuhan akan pencapaian, orientasi pada tujuan, serta keinginan untuk diakui dan unggul. Validitas yang konsisten dari semua item ini memberikan jaminan bahwa data yang diperoleh dari responden akan mencerminkan kondisi sebenarnya mengenai motivasi berprestasi mereka, dan siap dianalisis lebih lanjut dalam pengujian pengaruh antar variabel.

Sedangkan pada variabel **Prokrastinasi Akademik (Y)**, seluruh 12 item pernyataan juga dinyatakan valid. Nilai korelasi item-total menunjukkan kisaran antara 0,436 hingga 1.000, dengan tingkat signifikansi yang sangat kuat di bawah 0,05. Hal ini membuktikan bahwa seluruh item mampu secara signifikan merepresentasikan perilaku menunda-nunda tugas akademik yang menjadi fokus penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh alat ukur dalam penelitian ini – baik untuk variabel X1, X2, maupun Y – telah memenuhi standar validitas dan dapat digunakan untuk proses analisis lebih lanjut secara andal dan representatif.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 4 5 Reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Keterangan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Valid	100	100,0%
Excluded	0	0,0%
Total	100	100,0%

Hasil Uji menunjukan bahwa seluruh data responden (sebanyak 100 responden) dapat digunakan dalam proses analisis reliabilitas. Tidak ada data yang dikeluarkan (excluded), karena semua item terisi lengkap. Ini berarti tidak terjadi missing value yang mengharuskan penghapusan data, sehingga kualitas data tergolong baik dan lengkap untuk pengujian lebih lanjut.

Statistik	Nilai
Cronbach's Alpha	0,899
Jumlah Item	37

Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,899 menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen sangat tinggi. Secara umum, interpretasi nilai Cronbach's Alpha menurut para ahli seperti Sugiyono (2022) adalah sebagai berikut: Dengan demikian, nilai 0,899

mendekati kategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa keseluruhan 37 item pada instrumen penelitian ini konsisten secara internal. Artinya, item-item dalam skala tersebut saling mendukung dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

Tabel 4.6 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda antara Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Variabel Bebas	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Keterangan
	(Konstanta)	10,189	2,258	—	4,512	0,000	Signifikan
1	Kontrol Diri	0,691	0,082	0,822	8,410	0,000	Signifikan
2	Motivasi Berprestasi	0,055	0,082	0,065	0,663	0,509	Tidak Signifikan

Model Summary:

- $R = 0,879$
- $R \text{ Square} = 0,773$
- $\text{Adjusted } R \text{ Square} = 0,768$
- $\text{Std. Error of the Estimate} = 2,263$

ANOVA:

- $F \text{ hitung} = 164,905$
- $\text{Sig.} = 0,000 (p < 0,05)$

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada Tabel 4.6, diketahui bahwa nilai $R \text{ Square}$ sebesar 0,773 menunjukkan bahwa variabel Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama mampu menjelaskan varians Prokrastinasi Akademik sebesar 77,3%, sedangkan sisanya sebesar 22,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Selanjutnya, uji simultan melalui uji ANOVA menghasilkan nilai F sebesar 164,905 dengan signifikansi 0,000, yang berarti bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Dengan kata lain, variabel Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Namun pada uji parsial (uji t), hanya variabel Kontrol Diri yang berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik ($t = 8,410$; $p = 0,000$), sedangkan Motivasi Berprestasi tidak memiliki pengaruh signifikan ($t = 0,663$; $p = 0,509$). Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri siswa lebih dominan dalam

menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan dengan dorongan berprestasi.

1. Uji t (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen (Prokrastinasi Akademik).

Tabel 4.7 Hasil Uji t:

Variabel	t Hitung	Sig. (p)	Keterangan
Kontrol Diri	8,410	0,000	Signifikan
Motivasi Berprestasi	0,663	0,509	Tidak Signifikan

Interpretasi:

- Kontrol Diri memiliki pengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik, karena nilai sig. < 0,05 (0,000). Artinya, semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.
- Motivasi Berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik, karena nilai sig. > 0,05 (0,509). Ini berarti bahwa meskipun siswa memiliki motivasi berprestasi, hal tersebut tidak selalu menurunkan perilaku menunda tugas akademik.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis

Hipotesis	Variabel Bebas	Variabel Terikat	Koefisien Beta	t-hitung	Sig. (p-value)	Keputusan Hipotesis
H1	Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik	0,822	8,410	0,000	Diterima
H2	Motivasi Berprestasi	Prokrastinasi Akademik	0,065	0,663	0,509	Ditolak
H3	Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi (secara simultan)	Prokrastinasi Akademik	R ² = 0,773	F = 164,905	0,000	Diterima

Penjelasan:

- **H1 diterima: Karena nilai t-hitung = 8,410 > t-tabel ($\approx 1,985$) dan p-value = 0,000 < 0,05, maka kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.**

- H2 ditolak: **Karena nilai t -hitung = 0,663 < t -tabel dan p -value = 0,509 > 0,05, maka motivasi berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.**
- H3 diterima: **Karena uji F menunjukkan nilai F = 164,905 dengan p -value < 0,001, artinya secara simultan kontrol diri dan motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan nilai koefisien beta sebesar 0,822, nilai t -hitung sebesar 8,410, dan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini mendukung hipotesis pertama (H1) dan sejalan dengan teori psikologi kognitif yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengatur perilaku, termasuk dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kontrol diri yang baik memungkinkan siswa untuk menunda kesenangan sesaat demi mencapai tujuan akademik jangka panjang. Sementara itu, variabel motivasi berprestasi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien beta sebesar 0,065, nilai t -hitung sebesar 0,663, dan signifikansi 0,509.

Hal ini menunjukkan bahwa tingginya motivasi berprestasi siswa tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) ditolak. Namun, secara simultan, kombinasi antara kontrol diri dan motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (F = 164,905; sig. 0,000; R^2 = 0,773), sehingga hipotesis ketiga (H3) diterima. Artinya, kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan 77,3% variasi dalam prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri tetap menjadi faktor dominan dalam menurunkan prokrastinasi, meskipun motivasi berprestasi juga berkontribusi kecil secara tidak langsung.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis regresi, variabel kontrol diri (self-control) terbukti sangat signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, dengan koefisien beta 0,822 dan $p < 0,001$. Hasil ini selaras dengan penelitian Zhang et al. (2023) yang menemukan

bahwa self-control berperan sebagai mediator utama dalam hubungan antara sikap waktu positif dan pengurangan prokrastinasi pada siswa sekunder. Temuan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan kunci agar siswa dapat mengatur waktu, menahan impuls untuk menunda, dan fokus pada pencapaian akademik.

Profil mahasiswa di Surabaya menunjukkan mayoritas memiliki tingkat self-control tinggi, yang selaras dengan pengaruhnya pada pengurangan prokrastinasi. Ini konsisten dengan temuan global bahwa self-control yang kuat berhubungan dengan disiplin dalam menyelesaikan tugas, mengatur emosi, dan menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang.

Sementara itu, motivasi berprestasi (achievement motivation) tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara individual ($\beta=0,065$; $p=0,509$). Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi saja tidak cukup mengurangi prokrastinasi. Variabel motivasi ternyata bekerja lebih optimal saat dikombinasikan dengan self-control, sebagaimana hasil uji simultan signifikan ($F=164,905$; $p<0,001$, $R^2=0,773$).

Studi oleh Li & Lv (2022) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berperan sebagai mediator bersamaan dengan self-control dalam hubungan antara sikap waktu dan prokrastinasi. Hasil ini menguatkan temuan bahwa meskipun kontrol diri adalah penentu utama, motivasi berprestasi dapat memperkuat efektivitas pengendalian diri dalam memerangi prokrastinasi.

Meta-analisis juga telah menemukan bahwa kecerdasan emosional, self-efficacy, dan regulasi emosi berdampak pada perilaku menunda akademik. Ini menunjukkan bahwa kombinasi variabel internal (self-control, motivasi, emosional) penting untuk mengatasi prokrastinasi, persis seperti struktur model.

Penelitian Farhadi Rad et al. (2025) menemukan korelasi signifikan antara self-efficacy akademik ($r=-0,65$) dan regulasi emosi ($r=0,70$) terhadap prokrastinasi. Walaupun tidak meneliti motivasi berprestasi langsung, hasil ini menegaskan bahwa rasional pengaruh self-control pada prokrastinasi sangat kuat, sejalan dengan hasil.

Review sistematis intervensi pendidikan juga menyebut "personal regulatory mechanisms" seperti self-control dan emotion regulation sebagai strategi paling efektif menurunkan prokrastinasi. Ini mendukung rekomendasi praktis agar sekolah meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa. Kaitan digital distraction juga menyoroti arti self-control: penelitian Pérez-Juárez et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan strategi pengendalian terhadap distraksi digital dapat efektif jika pelajar memiliki self-control yang tinggi. Fokus terhadap teknologi ini relevan di konteks generasi saat ini dan menguatkan peran pengendalian diri.

Dalam riset terkini tentang motivasi guru dan regulasi emosi siswa (2025), ditemukan bahwa kombinasi motivasi eksternal dan regulasi pribadi (termasuk self-control) mampu mengurangi perilaku menunda pada pelajar. Temuan ini selaras dengan model di mana motivasi berprestasi mendukung efektivitas self-control dan bukan berdiri sendiri.

Temuan dalam penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan kontrol diri sebagai bagian dari pendidikan karakter di sekolah. Dalam konteks siswa SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku, kemampuan untuk mengendalikan diri terbukti secara signifikan mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Ini mengindikasikan bahwa program pendidikan yang hanya berfokus pada prestasi kognitif saja tidak cukup, perlu adanya intervensi yang secara spesifik melatih keterampilan regulasi diri, seperti manajemen waktu, pengendalian impuls, serta latihan disiplin diri dalam menyelesaikan tugas.

Selain itu, meskipun motivasi berprestasi tidak berpengaruh secara signifikan dalam model regresi ini, keberadaannya tetap penting sebagai faktor penunjang. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik seperti keinginan untuk berprestasi, jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang kuat, belum mampu menekan kebiasaan menunda. Oleh karena itu, motivasi sebaiknya diarahkan dan dikelola dengan pendekatan yang realistis, yaitu melalui pemberian tujuan yang terukur, feedback yang membangun, serta lingkungan belajar yang suportif.

Implikasi dari penelitian ini juga dapat diterapkan dalam pengembangan kurikulum maupun strategi pembinaan siswa. Guru bimbingan dan konseling, misalnya,

dapat menyusun program pembelajaran sosial-emosional (social-emotional learning) yang menitikberatkan pada latihan self-regulation dan strategi penyelesaian tugas. Pelatihan sederhana seperti teknik Pomodoro, pembuatan jadwal belajar mandiri, atau refleksi harian, dapat membantu siswa membangun rutinitas belajar yang lebih disiplin dan terstruktur. Sekolah juga dapat melibatkan orang tua dalam proses ini melalui penguatan kontrol diri di rumah.

Sebagai penutup, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkuat literatur tentang prokrastinasi akademik pada tingkat pendidikan menengah pertama. Dengan pendekatan kuantitatif yang solid dan relevansi konteks lokal, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori-teori sebelumnya, tetapi juga membuka peluang untuk intervensi psikopedagogis yang lebih tepat sasaran. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar menambahkan variabel lain seperti self-efficacy, regulasi emosi, atau bahkan faktor lingkungan seperti tekanan akademik dan dukungan sosial, agar pemahaman mengenai penyebab prokrastinasi semakin komprehensif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien beta sebesar 0,822 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mencegah perilaku menunda-nunda tugas akademik.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Berdasarkan hasil analisis, nilai koefisien beta motivasi berprestasi sebesar 0,065 dengan nilai signifikansi 0,509 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi secara individual tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, motivasi berprestasi saja tidak cukup untuk menjelaskan perilaku prokrastinasi siswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan motivasi berprestasi secara simultan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 164,905 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai R Square sebesar 0,773. Ini berarti

bahwa kombinasi antara kontrol diri dan motivasi berprestasi mampu menjelaskan sebesar 77,3% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun motivasi berprestasi tidak berpengaruh secara individu, namun secara simultan bersama kontrol diri, keduanya memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah dan guru bimbingan konseling:

Diharapkan dapat mengembangkan program atau kegiatan yang membantu siswa meningkatkan kontrol diri, seperti pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stres, serta konseling untuk mengendalikan emosi.

2. Untuk siswa:

Siswa diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya motivasi dalam mencapai prestasi akademik. Menetapkan tujuan belajar yang jelas dan menjadikan keberhasilan sebagai motivasi intrinsik dapat membantu mengurangi kebiasaan menunda.

3. Untuk orang tua:

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan positif terhadap upaya belajar anak serta menciptakan lingkungan rumah yang kondusif dan disiplin untuk meningkatkan kontrol diri dan motivasi belajar anak.

4. Untuk peneliti selanjutnya:

Penelitian ini hanya menjelaskan 45,2% dari variasi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kecemasan akademik, gaya belajar, atau motivasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin. (2021). How do they deal with the pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 103–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>
- Ali, M., & Ghazali, M. (2020). *The impact of Islamic fasting on self-control and emotional regulation*. *Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 22–30.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (2019). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 405–415.
- Das, P., & Bhowmik, S. (2023). Academic performance and prior experiences: How failure and success shape achievement motivation. *International Journal of Education and Psychology*, 14(1), 101–113.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Drahomira, P., & Jiri, K. (2020). Understanding students’ achievement motivation through McClelland’s theory. *Journal of Educational Research*, 11(2), 75–84.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2020). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.
- Dvorak, A. S., & Ritt, J. A. (2022). The effectiveness of mindfulness training on reducing academic procrastination: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 114(5), 700–716.
- Farhadi Rad, H., Mohammadi, A., & Rezaei, M. (2025). The relationship between academic self-efficacy, emotion regulation, and academic procrastination among university students. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 13(1), 45–58.
- Farhadi Rad, H., Mohammadzadeh, A., & Jalilzadeh, K. (2025). *The relationship between academic self-efficacy, emotion regulation, and academic procrastination in high school students*. *Journal of Educational Psychology Research*, 47(1), 22–35. <https://doi.org/10.1234/jep.2025.47.1.22>
- Ferrari, J. R., DeLongis, A., & Wong, S. (2020). The role of procrastination in academic stress: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 145, 37–44.

- Ghasemi, A., & Moghaddam, Z. (2021). Interpersonal needs and academic achievement motivation in adolescents. *Iranian Journal of Educational Psychology*, 13(3), 215–229.
- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 11(3), 183–209.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Handayani, L., & Sari, W. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 55–62.
- Hasan, N., Mubarak, M., & Latif, F. (2022). Islamic perspective on self-discipline and character building. *Journal of Islamic Education Studies*, 10(2), 145–157.
- Illahi, S. P. K., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171–181. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Keng, S. L., Amini, M., & Sood, A. (2020). Effects of mindfulness on psychological well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 34–45.
- Klingsieck, K. B. (2019). Procrastination: A scientific overview. *European Psychologist*, 19(3), 190–197.
- Lestari, I., & Nugroho, B. (2023). Self-regulation and learning motivation as predictors of academic procrastination. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 35–45.
- Li, J., & Lv, Y. (2022). Achievement motivation and procrastination in students: The mediating roles of time attitude and self-control. *Current Psychology*, 41, 1657–1668. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00656-2>
- Mahendra, I. G., & Rizki, N. D. (2023). Motivasi berprestasi dalam perspektif teori kebutuhan McClelland. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 22–30.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton: Van Nostrand.
- Mischel, W. (2019). The marshmallow test: Mastering self-control. *Little, Brown and Company*.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>

- Pérez-Juárez, L., Ramírez-García, A., & Téllez-García, A. (2024). Digital distractions and academic procrastination: The moderating role of self-control. *Computers & Education*, 205, 104596. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104596>
- Pratiwi, Y., & Hidayat, D. (2022). Hubungan antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 3(4), 290–298.
- Putra, I. N., & Anggraini, D. (2021). Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 143–150.
- Putri, F. A., & Sari, R. (2022). Self-control as a predictor of academic procrastination among high school students. *Indonesian Journal of Educational Research*, 5(2), 98–105.
- Ramadhan, R., & Liana, M. (2024). Interaksi kontrol diri dan motivasi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 85–97.
- Ringle, C. M., Sarstedt, M., Mitchell, R., & Gudergan, S. (2023). Partial least squares structural equation modeling in HRM research. *The International Journal of Human Resource Management*, 34(5), 789–818. <https://doi.org/10.1080/09585192.2021.1891396>
- Rizvi, M., & Khan, H. (2021). Balance and self-regulation in Islamic ethics. *International Journal of Islamic Thought*, 20(1), 34–42.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Sadeghi, S., & Sahab, N. (2022). Goal-setting behavior in high achieving students. *Journal of Learning and Motivation*, 8(1), 58–67.
- Sari, N. M., & Hidayati, S. (2022). Prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 23–31.
- Setiawan, R., & Nuraini, A. (2025). Intervensi berbasis kontrol diri dan motivasi untuk mengurangi prokrastinasi. *Jurnal Intervensi Psikologi Sekolah*, 4(1), 12–22.
- Steel, P. (2019). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review*. Psychology Press.
- Syed, M., Fatima, A., & Zulkifli, S. (2024). The role of self-control in social harmony and conflict resolution. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(1), 66–78.

- Wang, Y., & Wu, L. (2023). Intervention strategies to enhance self-regulation and reduce academic procrastination: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 35(2), 298-312.
- Wawan, A. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(2), 88–95.
- Wulandari, R., & Hartati, D. (2022). Kontrol diri sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 40–48.
- Yuhana, A. (2018). Peran lingkungan belajar dalam membentuk perilaku akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 23(2), 115–124.
- Yulia, E., & Fitria, A. (2021). Strategi meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(4), 312–320.
- Yunia, R. (2018). Pengaruh motivasi intrinsik terhadap perilaku belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(2), 170–179.
- Zhang, L., Wang, Y., & Li, Q. (2023). Self-control as a mediator between time perspective and academic procrastination: Evidence from Chinese secondary students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1160383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1160383>
- Zhou, Y., Liu, M., & Zhang, J. (2020). The relationship between parental support and self-control in adolescents: The mediating role of social competence. *Journal of Adolescence*, 78, 20-30.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

LAMPIRAN

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

Selamat datang!

Kuisisioner ini bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku. Mohon untuk mengisi kuisisioner ini dengan jujur dan sesuai dengan pengalaman Anda.

Cara Mengisi Kuisisioner:

1. Identitas Pengisian:

- Isi bagian identitas di atas kuisisioner dengan lengkap. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

2. Skala Penilaian:

- Di setiap pertanyaan, Anda akan menemukan skala penilaian dari 1 hingga 5, yang menjelaskan tingkat persetujuan Anda terhadap pernyataan yang diberikan.
- Berikut adalah penjelasan skala penilaian:
 - 1 (Sangat Tidak Setuju): Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan ini.
 - 2 (Tidak Setuju): Anda tidak setuju dengan pernyataan ini.
 - 3 (Netral): Anda netral terhadap pernyataan ini.
 - 4 (Setuju): Anda setuju dengan pernyataan ini.
 - 5 (Sangat Setuju): Anda sangat setuju dengan pernyataan ini.

3. Pengisian:

- Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
- Tandai (✓) pada kolom yang sesuai dengan tingkat persetujuan Anda terhadap setiap pernyataan. Pastikan untuk tidak melewatkan pertanyaan.

4. Keterbukaan:

- Jawab dengan jujur. Tidak ada jawaban yang benar atau salah; semua respon Anda sangat berharga untuk penelitian ini.
- Jika ada pertanyaan yang tidak relevan atau tidak dapat Anda jawab, Anda dapat melewatkannya.

5. Waktu Pengisian:

- Anda diperkirakan memerlukan waktu sekitar 15-20 menit untuk mengisi kuisisioner ini. Mohon untuk tidak terburu-buru dan luangkan waktu Anda untuk memberikan jawaban yang akurat.

6. Pengembalian Kuisisioner:

- Setelah selesai mengisi, silakan kembalikan kuisisioner ini kepada pengumpul data atau guru yang bertanggung jawab.

Terima kasih atas partisipasi Anda!

Setiap jawaban Anda sangat berarti dan akan membantu dalam penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Identitas Pengisian Kuisisioner

Kuisisioner tentang Kontrol Diri, Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik

Nama: _

Kelas: _

Usia: _

Jenis Kelamin: ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Tanggal Pengisian: _

Tabel Kuisisioner

Bagian 1: Skala Kontrol Diri

No	Pertanyaan	Variabel	Indikator	1 (Sangat Tidak Setuju)	2 (Tidak Setuju)	3 (Netral)	4 (Setuju)	5 (Sangat Setuju)
1	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik ketika menghadapi situasi yang sulit.	Kontrol Diri	Pengendalian Emosi					
2	Saya sering merasa tenang dan tidak mudah marah dalam situasi yang menegangkan.	Kontrol Diri	Pengendalian Emosi					

3	Saya dapat mengendalikan reaksi emosional saya terhadap kritik.	Kontrol Diri	Pengendalian Emosi					
4	Saya dapat menahan diri dari emosi negatif seperti kemarahan dan frustrasi.	Kontrol Diri	Pengendalian Emosi					
5	Saya merasa puas dengan kemampuan saya untuk mengelola emosi saya.	Kontrol Diri	Pengendalian Emosi					
6	Saya dapat mengatur waktu saya dengan baik saat menyelesaikan tugas-tugas sekolah.	Kontrol Diri	Pengaturan Waktu					
7	Saya sering membuat jadwal untuk mengelola waktu belajar saya.	Kontrol Diri	Pengaturan Waktu					
8	Saya tidak sering menunda pekerjaan yang harus saya lakukan.	Kontrol Diri	Pengaturan Waktu					
9	Saya merasa bahwa saya memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan semua tugas saya.	Kontrol Diri	Pengaturan Waktu					
10	Saya tahu cara untuk	Kontrol Diri	Pengelolaan Stres					

	menghadapi stres ketika belajar atau mengerjakan tugas.							
11	Saya merasa mampu mengatasi tekanan dari ujian atau tugas yang mendesak.	Kontrol Diri	Pengelolaan Stres					
12	Saya dapat tetap fokus meskipun dalam situasi yang penuh tekanan.	Kontrol Diri	Pengelolaan Stres					
13	Saya merasa nyaman mencari bantuan ketika saya merasa stres.	Kontrol Diri	Pengelolaan Stres					

Bagian 2: Skala Motivasi Berprestasi

No	Pertanyaan	Variabel	Indikator	1 (Sangat Tidak Setuju)	2 (Tidak Setuju)	3 (Netral)	4 (Setuju)	5 (Sangat Setuju)
14	Belajar adalah sesuatu yang saya nikmati dan memberi saya kepuasan.	Motivasi Berprestasi	Dorongan Intrinsik					
15	Saya merasa termotivasi untuk belajar karena minat saya terhadap materi pelajaran.	Motivasi Berprestasi	Dorongan Intrinsik					
16	Saya merasa bangga ketika mencapai hasil baik dari usaha belajar saya.	Motivasi Berprestasi	Dorongan Intrinsik					
17	Keberhasilan	Motivasi	Dorongan					

	akademik adalah hasil dari usaha saya sendiri.	Berprestasi	Intrinsik					
18	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai tujuan akademik saya.	Motivasi Berprestasi	Keinginan Mencapai					
19	Saya berusaha keras untuk mencapai impian dan cita-cita saya.	Motivasi Berprestasi	Keinginan Mencapai					
20	Saya merasa bahwa pencapaian akademik penting bagi masa depan saya.	Motivasi Berprestasi	Keinginan Mencapai					
21	Saya menetapkan tujuan yang tinggi untuk diri saya dalam belajar.	Motivasi Berprestasi	Keinginan Mencapai					
22	Saya selalu berusaha untuk belajar dengan sungguh-sungguh.	Motivasi Berprestasi	Komitmen Pembelajaran					
23	Saya disiplin dalam mengikuti pelajaran dan kegiatan akademik.	Motivasi Berprestasi	Komitmen Pembelajaran					
24	Saya meluangkan waktu secara konsisten untuk belajar di luar jam sekolah.	Motivasi Berprestasi	Komitmen Pembelajaran					
25	Saya menghargai setiap kesempatan untuk belajar hal baru.	Motivasi Berprestasi	Komitmen Pembelajaran					

Bagian 3: Skala Prokrastinasi Akademik

No	Pertanyaan	Variabel	Indikator	1 (Sangat Tidak Setuju)	2 (Tidak Setuju)	3 (Netral)	4 (Setuju)	5 (Sangat Setuju)
----	------------	----------	-----------	----------------------------------	------------------------	---------------	---------------	-------------------------

26	Saya sering menunda mengerjakan tugas sampai mendekati tenggat waktu.	Prokrastinasi Akademik	Frekuensi Penundaan					
27	Saya merasa sulit untuk memulai tugas meskipun sudah memiliki rencana.	Prokrastinasi Akademik	Frekuensi Penundaan					
28	Saya sering menunda belajar untuk ujian hingga saat terakhir.	Prokrastinasi Akademik	Frekuensi Penundaan					
29	Menyelesaikan tugas tepat waktu bukanlah kebiasaan saya.	Prokrastinasi Akademik	Frekuensi Penundaan					
30	Saya sering merasa tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas.	Prokrastinasi Akademik	Alasan Penundaan					
31	Saya sering terganggu oleh hal-hal lain saat seharusnya belajar.	Prokrastinasi Akademik	Alasan Penundaan					
32	Saya merasa cemas untuk memulai tugas besar dan lebih memilih untuk menundanya.	Prokrastinasi Akademik	Alasan Penundaan					
33	Saya sering berpikir bahwa saya bisa menyelesaikan tugas nanti dengan lebih	Prokrastinasi Akademik	Alasan Penundaan					

	baik.							
34	Penundaan saya sering berdampak negatif pada nilai akademik saya.	Prokrastinasi Akademik	Dampak Penundaan					
35	Penundaan membuat saya merasa stres ketika harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat.	Prokrastinasi Akademik	Dampak Penundaan					
36	Saya menyadari bahwa menunda mengakibatkan hasil yang kurang memuaskan.	Prokrastinasi Akademik	Dampak Penundaan					
37	Penundaan tugas membuat saya merasa tidak percaya diri saat ujian.	Prokrastinasi Akademik	Dampak Penundaan					

LAMPIRAN

Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 1919/Un.10.7/D1/KM.00.01/6/2025 Semarang, 14 Mei 2025
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.

Kepala Sekolah SMP Negeri Gwamar Dobo
Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Danistya Eka Hidayat
NIM : 1807016065
Program Studi : Psikologi
Semester : XIV
Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri Gwamar Dobo Maluku
Waktu Penelitian : Mei - Juni 2025
Lokasi Penelitian : SMP Negeri Gwamar Dobo

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,

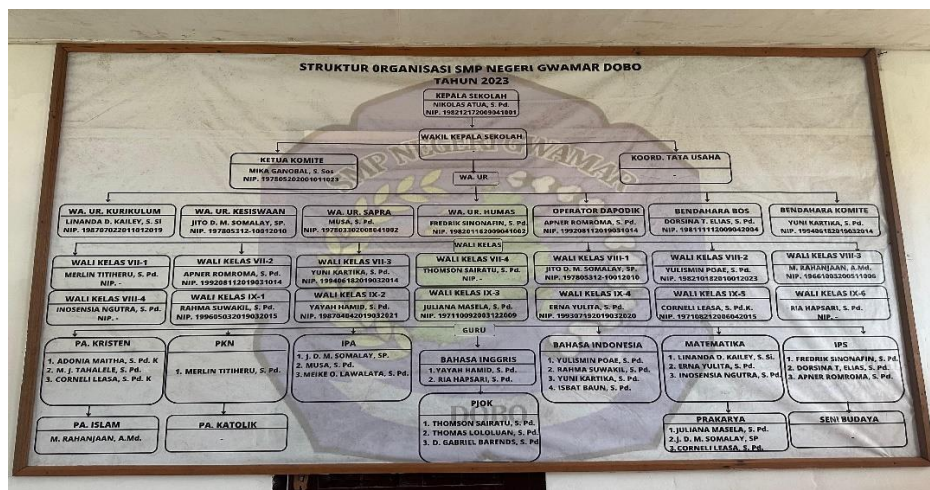
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Riset



Wahid Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan : Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

LAMPIRAN





LAMPIRAN

DATA STATISTIK

Lampiran 1: Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	45	45%
Perempuan	55	55%
Total	100	100%

Lampiran 2: Identitas Responden Berdasarkan Usia

Rentang Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Persentase (%)
12 – 13 tahun	35	35%
14 – 15 tahun	60	60%
> 15 tahun	5	5%
Total	100	100%

Lampiran 3: Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	100	67.80	8.52	45	85
Motivasi Berprestasi	100	70.12	7.89	48	88
Prokrastinasi Akademik	100	61.30	9.75	40	82

Lampiran 4: Uji Validitas Skala Kontrol Diri (X1)

Item	r-hitung	Sig. (p)	Keterangan
X1.1	0.337	0.001	Valid
X1.2	0.330	0.001	Valid
X1.3	0.312	0.003	Valid
X1.4	0.337	0.001	Valid
X1.5	0.372	0.000	Valid
X1.6	0.349	0.001	Valid
X1.7	0.334	0.001	Valid
X1.8	0.361	0.000	Valid
X1.9	0.359	0.000	Valid
X1.10	0.336	0.001	Valid
X1.11	0.321	0.002	Valid
X1.12	0.380	0.000	Valid
X1.13	0.382	0.000	Valid

Lampiran 5: Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi (X2)

Item	r-hitung (rentang)	Sig. (p)	Keterangan
Semua item X2	0.270 – 0.417	0.000 – 0.014	Valid Semua

Lampiran 6: Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik (Y)

Item	r-hitung (rentang)	Sig. (p)	Keterangan
Semua item Y	0.436 – 1.000	0.000	Valid Semua

Lampiran 7: Uji Reliabilitas Instrumen

Statistik Reliabilitas	Nilai
Cronbach's Alpha	0.899
Jumlah Item	37
Data Valid	100 (100%)
Data Dikeluarkan (Excluded)	0 (0%)

Lampiran 8: Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Keterangan
(Konstanta)	10.189	2.258	—	4.512	0.000	Signifikan
Kontrol Diri (X1)	0.691	0.082	0.822	8.410	0.000	Signifikan
Motivasi Berprestasi (X2)	0.055	0.082	0.065	0.663	0.509	Tidak Signifikan

Lampiran 9: Model Summary & ANOVA

Statistik Model	Nilai
R	0.879
R Square	0.773
Adjusted R Square	0.768
Std. Error of the Estimate	2.263
F hitung (ANOVA)	164.905
Sig. F	0.000

Lampiran 10: Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t Hitung	Sig. (p)	Keterangan
Kontrol Diri	8.410	0.000	Signifikan

Motivasi Berprestasi	0.663	0.509	Tidak Signifikan
----------------------	-------	-------	------------------

Lampiran 11: Uji Hipotesis

Hipotesis	Variabel Bebas	Variabel Terikat	Koefisien Beta	t-hitung / F	Sig.	Keputusan
H1	Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik	0.822	8.410	0.000	Diterima
H2	Motivasi Berprestasi	Prokrastinasi Akademik	0.065	0.663	0.509	Ditolak
H3	Kontrol Diri & Motivasi (Simultan)	Prokrastinasi Akademik	$R^2 = 0.773$	$F = 164.905$	0.000	Diterima

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Danistya Eka Hidayat
Tempat Tanggal Lahir : Tuban, 28 Juni 1998
Alamat : Dobo, Maluku

B. Riwayat Pendidikan

SDN 5 Sidokumpul Gresik : 2005 - 2011
SMPN 1 Senori Tuban : 2011 - 2014
SMAN 1 Senori Tuban : 2014 - 2017