

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS VII<sup>A</sup> SMPK SANTA FAMILIA KUPANG  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Ambrosius Rianghepat  
NIM : 11118004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILLMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG  
2023**

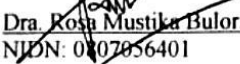
## LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 26 Juli 2023

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd  
NIDN: 0807056401

  
Drs. Yohanes D. Doni, M.Si  
NIDN: 0806086001


Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

  
Dra. Maria Irlinda, M.Pd  
NIDN: 0805056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

  
Dr. Madar Alexsius, M.Ed  
NIDN: 0829076201


Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 28 Juli 2023.


Panitia Penguji:

  
Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd  
NIDN: 0807056401  
Ketua

  
Drs. Yohanes D. Doni, M.Si  
NIDN: 0806086001  
Sekertaris

  
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN: 0822066201  
Penguji I

  
Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
NIDN: 0818066201  
Penguji II

  
Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd  
NIDN: 0807056401  
Penguji III

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

“Jika ingin mutiara, harus berani mengarungi badai dan bisa menaklukkan kedalaman itu” (Soekarno).

### **Persembahan:**

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Didimus Duli Boli dan Mama Elisabet  
Lipat Dihe.
2. Kakak Bonevasius Wadan Penana
3. Adik Martinus Mamu Lewan
4. Almamater tercinta Universitas Katolik Widya  
Mandira

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena berkat, penyertaan, dan bimbingan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023* ini dengan baik.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang tahun pelajaran 2022/2023

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Madar Aleksius, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira, yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang sudah memberikan dukungan dan memfasilitasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si, sebagai pembimbing II yang dengan segala kesabaran meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Pater, Bruder, Bapak, Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan selama peneliti berada di bangku kuliah hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd. sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini.
6. Sr. M. Annunciata Maria Sedu Oyi, PRR sebagai Kepala SMPK Sancta Familia Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak Ibu Guru SMPK Sancta Familia Kupang Negeri yang dengan caranya masing-masing telah mempermudah dan memfasilitasi kegiatan penelitian ketika peneliti berada di tempat penelitian.
8. Siswa-siswa kelas VII<sup>A</sup> dan VII<sup>B</sup> SMPK Sancta Familia Kupang yang telah membantu peneliti memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti selama melakukan penelitian.
9. Bapak Didimus Duli Boli, Mama Elisabet Lipat Dihe, Kakak Bonevasius Wadan Penana, Adik Martinus Mamu Lewan serta semua anggota keluarga yang selama ini telah memberikan cinta, doa, dan dukungan baik moril maupun material mulai dari pendidikan awal sampai pada masa perkuliahan sehingga peneliti menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat terbaik Esty Muda, Ega Making, Lyli Pati, Elen Kefi, Erika Tahu, Lilis, Ronal Werang, Alvian, Ona Liwul, Ririn Sogemaking, Ifa Dera

Pain, Marko Lamawujo, Nardo Pationa, Ino Tukan, Sela Gampur, Elsa Ikas, Somi Hera, Ansi Gedo, Gunda Naibuti, Yorin Jelita, Suster Emi, Anci Noenbasu, dan Serli Atu yang selalu memberikan semangat dan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman kos Abang Jembo, Abang Rei, Yosi, Dik, Alex, yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini..

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan skripsi ini

Kupang, Juli 2023

Peneliti

## ABSTRAK

Judul skripsi: Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023. Masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan alat pengumpul data berupa angket. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023 berjumlah 26 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis data penelitian menggunakan perhitungan statistik regresi linier sederhana, diperoleh  $t_{hitung} (4,666) > t_{tabel} (2,063)$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa siswa kelas VII<sup>A</sup> SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan saran kepada : 1) Kepala sekolah sebagai pemimpin di sekolah diharapkan dapat mengkoordinasi semua personil sekolah agar dapat membantu menyelesaikan masalah siswa. 2) Guru BK diharapkan untuk meningkatkan perannya dalam membantu siswa untuk mengatasi masalah kontrol diri dan prokrastinasi akademik. 3) Siswa diharapkan dapat mengetahui dan memahami pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sehingga dapat merubah perilakunya ke arah yang positif.



## ***ABSTRACT***

Thesis title: The influence of self-control on the academic procrastination of class VIIA students at SMPK Sancta Familia Kupang for the 2022/2023 academic year. The problem of this research is whether there is an influence of self-control on the academic procrastination of class VIIA students at SMPK Sancta Familia Kupang for the 2022/2023 academic year. The aim of this research is to determine the effect of self-control on the academic procrastination of class VIIA students at SMPK Sancta Familia Kupang for the 2022/2023 academic year. This research uses quantitative descriptive methods and data collection tools in the form of questionnaires. The sample for this research was 26 class VIIA students at SMPK Sancta Familia Kupang for the 2022/2023 academic year. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of research data analysis using simple linear regression statistical calculations, obtained  $t_{count} (4.666) > t_{table} (2.063)$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Thus, it can be concluded that self-control has a significant effect on the academic procrastination of class VIIA students at SMPK Sancta Familia Kupang for the 2022/2023 academic year. Based on the results of the research above, the researcher makes suggestions to: 1) the principal as a leader in the school is expected to be able to coordinate all school personnel in order to help solve student problems. 2) Guidance and guidance teachers are expected to increase their role in helping students to overcome problems of self-control and academic procrastination. 3) Students are expected to be able to know and understand the influence of self-control on academic procrastination so that they can change their behavior in a positive direction.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Definisi Konseptual.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Teori-teori yang Berkaitan dengan Penelitian .....	8
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Definisi Operasional Variabel.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV PENGUMPULAN, PENGOLAHAN, ANALISIS DATA DAN INTERPRETASI HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN</b> .....	51
A. Pengumpulan Data .....	51
B. Pengolahan Data.....	53
C. Analisis Data .....	54
D. Interpretasi Hasil Analisis Data .....	64

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman Skoring Alternatif Jawaban Angket.....	36
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Angket Kontrol Diri.....	39
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik .....	40
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kontrol Diri.....	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi akademik.....	43
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	50
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas.....	56
Tabel 4.3 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	60
Tabel 4.6 Hasil Uji Koefisien Kolerasi.....	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	63

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Angket Kontrol Diri
- Lampiran 2 : Angket Kontrol Diri
- Lampiran 3 : Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 4 : Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kepada Kepala SMPK Santa Familia Kupang
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kepala SMPK Santa Familia Kupang
- Lampiran 9 : Nama-nama Responden Uji Coba (Siswa Kelas VII B SMPK Santa Familia Kupang)
- Lampiran 10 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kontrol diri
- Lampiran 11 : Hasil Uji Validitas Angket Kontrol Diri
- Lampiran 12 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Kontrol Diri
- Lampiran 13 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Prokrastinasi akademik
- Lampiran 14 : Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 15 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 16 : Distribusi Nilai  $r_{tabel}$  Signifikansi 5 % dan 1%
- Lampiran 17 : Daftar nama Responden Penelitian

Lampiran 18 : Tabulasi Skor Angket Kontrol Diri

Lampiran 19 : Tabulasi Skor Angket Prokrastinasi Akademik

Lampiran 20 : Titik Presentase Distribusi  $t$  (df = 1-40)

Lampiran 21 : Hasil Uji Regresi Linear Sederhana