

*Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Asertif dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya*

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PERILAKU ASERTIF DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 34 SURABAYA

**Ika Wahyuni Tresnawati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [ikatresnawati16010014051@mhs.unesa.ac.id](mailto:ikatresnawati16010014051@mhs.unesa.ac.id)

**Najlatun Naqiyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

Email: [najlatunnaqiyah@unesa.ac.id](mailto:najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dan korelasi *multiple product moment*. Hasil dari analisis data dari korelasi *product moment* antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,698 dan taraf sigifikansi sebesar 0,000, perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,442 dan taraf sigifikansi sebesar 0,000 serta kontrol diri dengan perilaku asertif sebesar 0,719 dan taraf sigifikansi sebesar 0,000. Hasil analisis data dari korelasi *multiple product moment* secara bersama-sama antara ketiga variabel menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,703 dan taraf sigifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan perilaku asertif secara bersama sama berhubungan dengan variabel prokrastinasi akademik dengan hubungan yang kuat. Koefisien determinasi sebesar 0,495 memiliki arti bahwa variabel kontrol diri dan variabel perilaku asertif secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 49,5% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan untuk sisanya yaitu 50,5% dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Perilaku Asertif, Prokrastinasi Akademik.

### Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and assertive behavior with academic procrastination on 9<sup>th</sup> grade students of Surabaya 34<sup>th</sup> Junior High School. This research uses quantitative research methods. Analysis of the data used is the product moment correlation and multiple product moment correlation. The results of data analysis of product moment correlation between self-control and academic procrastination showed a correlation coefficient of -0,698 and a significance level of 0,000, assertive behavior with an academic procrastination of -0,442 and a significance level of 0,000, and self-control with assertive behavior of 0,719 and a significance level of 0,000. The results of data analysis of multiple product moment correlations together between the three variables show the results of the correlation coefficient of 0.703 and a significance level of 0,000 which shows that self-control and assertive behavior together are related to academic procrastination variables with strong relationships. The coefficient of determination of 0,495 means that self-control variables and assertive behavioral variables together provide an effect of 49.5% on academic procrastination, while the remaining 50.5% can be influenced by other factors not measured in this study.

**Keywords:** Self Control, Assertive Behavior, Academic Procrastination.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Manusia melewati setiap fase kehidupan, bermula pada fase bayi sampai dengan menjelang kematian. Namun satu fase kehidupan manusia yang memiliki keunikan tersendiri, yaitu masa remaja. Di mana pada masa ini manusia mengalami kebingungan karena berada pada tempat yang belum begitu jelas, manusia pada masa

remaja ini bukan lagi masuk dalam kelompok anak juga belum bisa dimasukkan kelompok dewasa maupun golongan tua. Sehingga masa ini biasa disebut sebagai masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Remaja masih belum mampu menguasai fungsi fisik serta psikisnya, maka dari itu remaja membutuhkan asuhan, arahan serta bimbingan yang tepat untuk mencapai perkembangannya secara optimal. Asuhan, arahan serta bimbingan tersebut mampu

diperoleh melalui pendidikan, baik dari keluarga, sekolah maupun masyarakat yang ketiganya merupakan pilar pendidikan. Seperti yang telah diungkapkan oleh Syafaruddin (2019) bahwa pendidikan merupakan sebuah proses dalam menumbuh kembangkan potensi anak sebagai upaya untuk pencapaian kedewasaan. Tahap tumbuh kembang anak ini adalah proses yang berlangsung secara teratur, berkaitan dan saling berkesinambungan.

Sekolah menjadi salah satu pilar pendidikan yang memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja, karena remaja menghabiskan banyak waktunya di sekolah. Tingkat pendidikan yang berada di Indonesia, salah satunya adalah Sekolah Menengah Pertama, dalam tingkat inilah remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun mengenyam pendidikan formal. Sekolah menuntut peserta didik untuk mampu menempuh pembelajaran dengan cukup baik untuk memperoleh lulusan yang berkualitas. Untuk pencapaian pada bidang akademik tersebut, peserta didik memiliki tanggungjawab – tanggungjawab yang harus mereka penuhi yaitu menguasai berbagai materi pelajaran, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, dan berbagai kewajiban lainnya. Dalam pemenuhan tanggungjawab tersebut tidak jarang Peserta didik akan menemukan hambatan-hambatan yang akan mereka hadapi. Salah satu hambatan tersebut adalah perilaku penundaan pengerjaan tugas. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Syamsudin (dalam Wangid, 2014) yang menyatakan bahwa sering terlambatnya peserta dalam pengumpulan tugas merupakan kesulitan belajar.

Menunda mengerjakan tugas biasa disebut menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Wolters (2004) mengungkapkan definisi dari prokrastinasi yaitu ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan kegiatan akademik sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan atau melakukan penundaan untuk menyelesaikannya sampai selesai. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kebiasaan individu untuk cenderung meninggalkan, menunda serta menghindarkan diri untuk menyelesaikan kegiatan yang semestinya harus dituntaskan (Tuckman, 1991). Burka dan Yuen (dalam Steel, 2007) menjelaskan pengertian dari prokrastinasi yaitu perilaku yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan tanpa memandang umur, jenis kelamin serta pekerjaannya entah yang sudah bekerja maupun yang masih duduk di bangku pendidikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 34 Surabaya dengan menyebarkan kuisioner skala prokrastinasi akademik dengan 35 subjek, memperoleh hasil bahwa terdapat 20% subjek mempunyai tingkat prokrastinasi akademik berkategori rendah, 57.14% subjek mempunyai tingkat prokrastinasi akademik berkategori sedang, dan 22.86%

subjek mempunyai tingkat prokrastinasi akademik berkategori tinggi. Terdapat hasil penelitian yang menyebutkan. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh dkk (2017) terhadap 35 subjek di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta yang memperoleh hasil bahwa 17.2% subjek termasuk dalam kategori tinggi, kemudian 77.1% subjek termasuk dalam kategori sedang dan 5.7% sisanya termasuk kaegori rendah.

Peserta didik melakukan penundaan kemudian lebih memilih untuk melakukan sesuatu yang lebih mereka sukai, misalnya menyaksikan *film* sampai lupa waktu, bermain permainan *online* dan sebagainya. Hal tersebut senada dengan pengertian yang diungkapkan oleh Steel (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) bahwa prokrastinasi merupakan tindakan melakukan penundaan mengerjakan suatu hal tanpa ada alasan yang jelas.

Sebagai salah satu hambatan peserta didik, prokrastinasi akademik sudah tentu memiliki banyak akibat buruk, dengan terbiasa menunda akan membuat waktu yang dimiliki habis dengan percuma. Penundaan tersebut membuat tugas tidak terurus dengan baik serta jika sudah dikerjakan pun akan memperoleh hasil yang kurang baik karena dikerjakan seadanya saja karena sudah *dateline* pengerjaan. Ungkapan tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Solomon dan Rothblum (1984) yang mengungkapkan bahwa kerugian yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi yaitu tugas yang belum bisa dirampungkan, atau bisa saja tugas tersebut selesai tetapi dengan hasil yang seadanya karena sudah *dateline* pengumpulan tugas.

Hasil penelitian Steel (2007) mengungkapkan bahwa alasan paling kuat serta konsisten dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu menolak tugas, rendahnya *self-efficacy*, kesadaran, *self-control*, distraktibilitas, organisasi, dan motivasi berprestasi. Dari berbagai prediktor yang disebutkan, telah banyak penelitian mengenai prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, yang menunjukkan hasil bahwa kontrol diri memberi pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap perilaku penundaan tugas, yaitu jika kontrol diri tinggi maka rendah juga untuk kecenderungan perilaku prokrastinasi yang dimiliki.

*Self control* atau dalam bahasa Indonesia berarti kontrol diri, merupakan aspek kondisi mental yang terdapat dalam diri individu dan mempengaruhi pembentukan perilaku lain. Skinner (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa kontrol diri bukan berarti mengatur kekuatan yang ada dalam diri, tetapi bagaimana individu dalam mengendalikan faktor lain di luar diri pembentuk perilaku. Kemampuan kontrol diri yang tinggi mempengaruhi terbentuknya perilaku yang baik, positif, produktif serta hubungan sosial yang harmonis. Kontrol diri merupakan sebuah pilihan untuk bertindak sehingga

memberi manfaat yang lebih banyak hanya dengan melakukan penundaan kepuasan yang cenderung sesaat. Seseorang lebih susah melakukan penolakan terhadap kepuasan dihadapannya, walaupun dia menyadari bahwa akan ada konsekuensi buruk yang mengiringi kepuasan sesaat tersebut.

Selain kontrol diri, perilaku asertif adalah alasan lain yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyebutkan alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh keraguan, rendahnya kepercayaan diri, kemalasan, pengaturan waktu, keinginan akan kesempurnaan yang tinggi serta perilaku asertif. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa tingkat perilaku asertif yang rendah juga menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Dengan pemaparan tersebut, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya.

### Hasil Kajian Pustaka

Jane & Leora (dalam Ilyas & Suryadi, 2017) mengungkapkan bahwasanya prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* yang memiliki makna ke depan, sedangkan *crastinus* bermakna keputusan di keesokan harinya yang jika diartikan secara lengkap berarti menunda sampai esok hari. Iven & Sia (dalam Ilyas & Suryadi, 2017) menyampaikan bahwa individu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, maupun tidak segera mengerjakannya di sebut dengan *procrastinator*.

Steel (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi tidak hanya mengidentifikasi penundaan tetapi juga sebuah hal yang tidak rasional. Salah satunya adalah, ketika kita secara sukarela dan sadar bahwa saat menunda tugas kita akan percaya bahwa hal tersebut akan menyebabkan kita memperoleh hal yang lebih buruk.

Selanjutnya Park & Sperling (2012) menyatakan bahwa prokrastinasi pada umumnya diasumsikan sebagai tingkah laku maladaptive yang menjadi penghambat pengalaman akademik yang seharusnya menjadi sukses. Individu disebut prokrastinator apabila dia melakukan penundaan kegiatan tidak dengan alasan yang dapat diterima akal sehat, walaupun sebenarnya dia mampu untuk mengerjakannya sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan beberapa pengertian ahli yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan definisi dari prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu untuk melakukan penundaan ketika mengawali serta menuntaskan tugas dengan terus menerus dilakukan dan

dapat menjadi kebiasaan dengan tanpa memiliki alasan yang jelas.

Penyebab terjadinya prokrastinasi akademik terdiri dari 2 faktor, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor Internal, yakni penyebab prokrastinasi yang terdapat pada diri dan yang termasuk didalamnya yaitu kondii fisik serta kondisi psikologis. Kemudian jika faktor eksternal, yaitu faktor penyebab prokrastinasi yang berasal dari luar diri yaitu pola asuh orangtua dan keadaan sekitar individu (lingkungan tempat tinggal maupun sekolah). Selain beberapa faktor di atas, Wyk (2014) merumuskan beberapa alasan mengapa seseorang melakukan penundaan yaitu memiliki perlawanan, memiliki kebosan, takut pada kegagalan, mengejar kesempurnaan, memiliki keraguan, kurang motivasi dan kurang keterampilan.

Ferrari, dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) merumuskan beberapa indikator dari prokrastinasi akademik yaitu penundaan pada tugas, kelambanan mengerjakan tugas, terdapat perbedaan waktu serta lebih menyukai melaksanakan aktivitas lain.

Menurut Ghufroon dan Risnawati (2012) kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan tingkah laku, yang mengandung makna bahwa sebelum menentukan sikap untuk bertindak lebih baik melakukan pertimbangan dulu. Dengan kata lain, kontrol diri ini merupakan kemampuan pengendalian diri dalam bertindak.

Perilaku asertif yang disebut juga ketegasan dianggap sebagai keterampilan komunikasi inti dalam mengungkapkan setiap pemikiran yang dimiliki tidak hanya dalam lingkungan atau dengan orang lain tetapi dalam kehidupan pribadi juga. Orang yang asertif cenderung lebih efisien di manapun dia berada dan mampu untuk mengatasi dengan lebih baik apa yang diperlakukan sebagai situasi yang sulit (Peskova, 2011). Maksud dari pemikiran berarti apa yang dipikirkan oleh setiap individu yang akan disampaikan kepada setiap orang. Individu yang asertif menyampaikan pemikirannya secara tepat serta tidak memberikan kerugian untuk individu itu sendiri maupun orang di sekitarnya.

Dewi (2017) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang dilakukan antara dua orang atau lebih. Di dalamnya terdapat aspek kejujuran serta keterbukaan pikiran dan perasaan. Bagi setiap orang, khususnya peserta didik sebaiknya menganggap perilaku asertif sebagai hal yang penting untuk diperhatikan.

Dari beberapa pengertian yang disampaikan peneliti dapat menyimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan keahlian yang dimiliki diri ketika menyampaikan pemikiran, *feeling* serta keinginannya kepada orang lain



tanpa mengabaikan hak pribadinya maupun hak individu yang lainnya.

Perilaku asertif memiliki aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (dalam Ratna, 2013) yakni bertindak sesuai kepentingan pribadi, membela diri sendiri untuk pertahanan diri dan menerapkan hak-hak pribadi, menyampaikan perasaan dengan jujur dan nyaman serta menerima hak - hak individu lain

Krist (dalam Silaen & Dewi, 2015) melakukan penelitian dengan hasil bahwa individu dengan tingkat asertivitas yang tinggi mampu dengan berani mengungkapkan rasa tidak setuju serta harga diri yang tinggi. Kecemasan yang mereka miliki dapat teratasi dengan sikap tersebut, selain itu penerimaan terhadap diri mereka juga meningkat. Individu yang berperilaku asertif dengan baik lebih dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Kontrol diri merupakan sekumpulan perilaku memiliki fokus terhadap keberhasilan merubah keadaan diri, kesuksesan penangkalan perusakan diri, kebebasan diri terhadap pengaruh orang lain, bebas dalam penentuan tujuan, mampu dalam upaya pemisahan antara perasaan serta pemikiran yang logis, serta sekumpulan tingkah laku yang berfokus terhadap tanggungjawab pada diri sendiri (Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2009).

Keahlian diri dalam melakukan penahanan atas harapan maupun dorongan semestara sebuah perilaku yang bersebrangan dengan aturan yang berlaku di lingkungan masyarakat merupakan definisi dari *self-control* (Berk (dalam Gunarsa, 2009).

Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dipaparkan tersebut, dapat diambil kesimpulan mengenai pengertian dari kontrol diri yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengatur dirinya baik dalam segi pikiran, perasaan, maupun keputusan supaya dapat bertindak sesuai dengan norma yang berlaku sehingga mampu mengarahkan diri ke dalam konsekuensi yang positif.

Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) menjelaskan bahwa terdapat aspek-aspek dari kontrol diri yakni Pengendalian tingkah laku (*behavior control*), pengendalian pikiran (*cognitive control*) serta pengendalian keputusan (*decision control*). Block and Block (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) menyebutkan jenis kontrol diri yang dibedakan berdasarkan kualitasnya yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*.

Messina dan Messina (dalam Sriyanti, 2012) mengemukakan fungsi dari kontrol diri adalah melakukan pembatasan pemberian perhatian individu terhadap individu yang lainnya, melakukan pembatasan pada

keinginan untuk memegang kendali pada diri individu lain di lingkungannya, melakukan pembatasan dalam berperilaku buruk, memberikan bantuan kepada setiap individu untuk pemenuhan kebutuhan agar seimbang.

Skinner (dalam Alwisol, 2009 merumuskan berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel pembentuk tingkah laku yaitu, memindah atau menghindari dari pengaruh, penjenjuran terhadap perilaku, menciptakan stimulus yang tidak disukai dan memperkuat diri dengan memberikan reinforcement untuk diri.

#### Tujuan

1. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya
2. Untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya
3. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku asertif peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya
4. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya

#### METODE

Jenis dari penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2018) memaparkan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode yang sudah cukup lama digunakan dalam setiap penelitian karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah antara lain kongkrit, terukur, sistematis, objektif dan rasional. Penelitian kuantitatif ini memiliki penekanan pada analisisnya dalam data numerical (angka) yang kemudian diolah menggunakan statistik inferensial untuk melakukan pengujian hipotesis. Lokasi penelitian ini dilaksanakan adalah pada SMP Negeri 34 Surabaya yang alamatnya berada di Jl. Menganti Wiyung, Wiyung, Surabaya, Jawa Timur 60228. Jumlah populasi dari kelas IX ini adalah 290 siswa.

Pelaksanaan uji coba menggunakan sampel sebanyak 71 siswa, kemudian sampel yang digunakan untuk penelitian adalah sebanyak 168 siswa sesuai dengan perhitungan dengan rumus *slovin*. Dengan teknik *random sampling* dimana sampel ditetapkan secara acak namun tetap sesuai dengan jumlah yang telah dihitung. 168 Peserta didik tersebut diambil dari kelas IX C-IX H. Untuk kelas IX A dan IX B telah digunakan untuk melakukan uji coba instrument atau uji validitas dan reliabilitas.

Variabel independen (X) yang digunakan pada penelitian berikut merupakan kontrol diri dan perilaku asertif, variabel dependen (Y) merupakan prokrastinasi

akademik peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah dengan skala likert, digunakan alat ukur yaitu skala kontrol diri, skala perilaku asertif serta skala prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif berbentuk korelasional yang memiliki maksud untuk mencari hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner ketiga variable dengan menggunakan *product moment correlation* dan *multiple product moment correlation* sebagai cara analisis data. Seluruh penghitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Instrumen pada penelitian ini validitasnya diuji menggunakan pengujian validitas konstruk yang disebut validitas aitem. Uji validitas konstruk tersebut dilakukan menggunakan rumus *product moment* dengan aplikasi *SPSS Statistics 25*. Nilai 0.30 merupakan nilai koefisien yang sering digunakan dalam uji ini, sehingga item dengan nilai koefisien kurang dari 0.30 merupakan item tidak valid atau bisa dihilangkan dari instrumen yang akan digunakan untuk melanjutkan penelitian (Sugiyono, 2018).

Validitas aitem pada skala prokrastinasi akademik adalah dari 60 item pernyataan, terdapat 53 item valid serta 7 item tidak valid. Skala perilaku asertif terdapat 50 item diuji cobakan kemudian menghasilkan 38 item valid serta 12 item tidak valid, kemudian skala kontrol diri terdapat 50 item diuji cobakan sehingga menghasilkan 37 item valid dan 13 item tidak valid.

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan uji reliabilitas terhadap ketika skala didapatkan hasil koefisien reliabilitas skala prokrastinasi sebesar 0,942, skala perilaku asertif sebesar 0,897 dan skala kontrol diri sebesar 0,915 yang menunjukkan bahwa ketiganya memenuhi syarat reliabilitas dan dapat disimpulkan bahwa ketiganya sangat reliabel.

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif didapatkan *mean* pada skala kontrol diri adalah 109,62, nilai minimum sebesar 83 dan maksimum sebesar 145, lalu nilai rata-rata untuk skala perilaku asertif adalah 113,21 dengan nilai minimum sebesar 74 dan maksimum sebesar 147, sedangkan *mean* pada skala prokrastinasi akademik yaitu 120,76, nilai minimum 80 dan maksimum 155. Simpangan data variabel kontrol diri 12,915, perilaku asertif 13,662, dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 15,134.

Pelaksanaan uji normalitas adalah dalam tujuan agar dapat mengetahui data variabel kontrol diri, perilaku

asertif dan prokrastinasi akademik yang pada penelitian berikut memiliki distribusi data normal atau tidak. Dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* pada SPSS 25. Apabila data memenuhi syarat signifikansi  $>0.05$  maka memiliki distribusi data yang normal, namun jika signifikansi  $<0.05$  maka memiliki distribusi data yang tidak normal. Adapun hasil uji normalitas dari ketiga skala adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Signifikasi	Keterangan
Kontrol Diri	.084	Berdistribusi Normal
Perilaku Asertif	.070	Berdistribusi Normal
Prokrastinasi Akademik	.064	Berdistribusi Normal

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel yang akan dianalisis menggunakan statistik korelasional hubungannya linier atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25. Syaratnya adalah apabila nilai signifikansinya  $>0.05$  maka linier dan apabila nilai signifikansinya  $<0.05$  maka tidak linier. Berikut merupakan hasil pengujiannya:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

	Signifikasi	Keterangan
Prokrastinasi Akademik *	.620	Linier
Kontrol Diri		
Prokrastinasi Akademik *	.590	Linier
Perilaku Asertif		

Pada hipotesis pertama, yang akan diujiyaitu apakah terdapat hubungan antara kontrol diri ( $X_1$ ) dengan prokrastinasi akademik ( $Y$ ). Peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment*

Nilai signifikansi pada hasil perhitungan adalah 0.000 yang berarti  $<0.05$  jadi didapatkan hasil yaitu hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah signifikan. Dengan melihat hasil tersebut bisa ditentukan bahwa hipotesis pertama untuk ( $H_0$ ) "Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya" ditolak dan ( $H_a$ ) "Ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya" diterima.

Koefisien person korelasi sebesar -0,698 memberikan hasil bahwa kekuatan hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah kuat. Kemudian nilai tersebut adalah negatif yang berarti bahwa hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik merupakan hubungan yang negatif, yang memiliki arti hubungan yang berlawanan arah dan dapat disimpulkan bahwa jika kontrol diri tinggi maka prokrastinasi akademik yang dimiliki menjadi rendah dan sebaliknya.

Pada hipotesis kedua yang akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku asertif (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y). Peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Nilai signifikansi pada hasil perhitungan adalah 0,000 yang berarti  $<0.05$  jadi didapatkan hasil yaitu hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah signifikan. Dengan melihat hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua untuk ( $H_0$ ) “Tidak ada hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” ditolak dan ( $H_a$ ) “Ada hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” diterima.

Koefisien person korelasi sebesar -0,442 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah sedang. Kemudian nilai tersebut adalah negatif yang berarti terdapat hubungan negatif antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik, memiliki arti hubungan yang berlawanan arah dan dapat disimpulkan bahwa jika perilaku asertif tinggi maka prokrastinasi akademik yang dimiliki menjadi rendah begitu pula sebaliknya.

Pada hipotesis ketiga yang akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri (X1) dengan perilaku asertif (X2). Peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Nilai signifikansi pada hasil perhitungan adalah 0.000 yang berarti  $<0.05$  jadi didapatkan hasil yaitu hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah signifikan. Dengan melihat itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga untuk ( $H_0$ ) “Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku asertif peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” ditolak dan ( $H_a$ ) “Ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku asertif peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” diterima.

Koefisien person korelasi sebesar 0,719 memberikan hasil bahwa kekuatan hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah kuat. Kemudian nilai tersebut adalah positif berate terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan perilaku asertif, memiliki arti hubungan yang searah dan dapat disimpulkan bahwa jika kontrol diri tinggi maka perilaku asertif menjadi tinggi dan sebaliknya.

Pada hipotesis keempat yang akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri (X1) dan perilaku asertif (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y). Peneliti menggunakan analisis korelasi berganda (*multiple product moment correlation*).

Nilai signifikansi anova adalah 0.000 yang berarti  $<0.05$  jadi didapatkan hasil yaitu hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis keempat untuk ( $H_0$ ) “Tidak ada hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” ditolak dan ( $H_a$ ) “Ada hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya” diterima.

Besar hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,703 yang artinya kontrol diri dan perilaku asertif dengan bersama-sama berhubungan dengan variabel prokrastinasi akademik, kemudian keeratan hubungannya adalah kuat. Hasil pada *R Square* adalah 0,495 yang memiliki arti bahwa variabel kontrol diri dan variabel perilaku asertif secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 49,5% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan untuk sisanya yaitu 50.5% bisa diberi pengaruh faktor lain yang belum dibahas serta diukur dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Peserta didik yang sekarang ini berada pada tahap perkembangan remaja memiliki tugas akademik yang diatur oleh sekolah, dengan tugas yang penuh aturan ini peserta didik mulai memberanikan diri untuk menawar setiap peraturan yang ada di sekolah karena mereka mulai menginginkan adanya kebebasan. Hurlock (1980) menyatakan bahwa sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap perubahan. Remaja menginginkan adanya kebebasan, namun seringkali takut untuk menerima serta bertanggungjawab atas akibat yang ditimbulkan serta meragukan kemampuannya sendiri untuk mengatasi tanggungjawab tersebut.

Keinginan peserta didik untuk memperoleh kebebasan tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan hambatan dalam menjalani pendidikannya, karena memang dunia pendidikan merupakan tempat di mana segala sesuatunya telah memiliki aturan yang telah ditetapkan. Salah satu hambatan tersebut adalah perilaku penundaan pengerjaan tugas. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Syamsudin (dalam Wangid, 2014) yang menyatakan bahwa sering terlambatnya peserta didik dalam pengumpulan tugas merupakan kesulitan belajar.

Peserta didik melakukan prokrastinasi akademik karena beberapa faktor yaitu internal serta eksternal. Faktor yang berasal dari diri merupakan faktor internal seperti keadaan fisik dan psikologis. Kemudian faktor yang berasal dari luar disebut faktor eksternal yaitu meliputi gaya pengasuhan orangtua serta keadaan sekitar individu yaitu lingkungan tempat tinggal maupun



sekolah. Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dalam hal ini kondisi psikologis yaitu kontrol diri dan perilaku asertif sebagaimana telah dihasilkan bahwa kontrol diri dan perilaku asertif memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Ferrari, dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) merumuskan beberapa indikator dari prokrastinasi akademik yaitu penundaan pada tugas, kelambanan mengerjakan tugas, terdapat perbedaan waktu serta lebih menyukai melaksanakan aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil analisis data telah diketahui bahwa item pernyataan yang paling banyak dipilih oleh peserta didik adalah peserta didik merasa lebih menantang jika menyelesaikan tugasnya pada sehari sebelum deadline pengumpulan tugas, peserta didik memilih untuk berhenti mengerjakan tugas jika diajak teman untuk berbincang dan mengerjakan tugas sambil menonton TV. Ketiga pernyataan tersebut terletak pada aspek melakukan penundaan pada tugas dan melaksanakan aktivitas lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik melakukan penundaan secara sengaja seperti yang diungkapkan oleh Tuckman (1991) bahwa prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan individu dalam meninggalkan, menunda atau menghindarkan diri untuk menyelesaikan kegiatan yang semestinya diselesaikan, dalam penelitian yaitu kegiatan menyelesaikan tugas akademik.

Hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki makna apabila kontrol diri individu tinggi maka prokrastinasi akademik individu tersebut menjadi rendah dan begitu pula sebaliknya ditandai dengan apabila peserta didik mampu mengontrol atau mengatur perilakunya untuk menghindari melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Surijah & Tjundjing (2007) dengan kontrol diri, seseorang menjadi disiplin serta mampu memenuhi target yang telah ditentukan. Seseorang dengan kontrol diri mampu menuntun diri usupaya tidak terganggu dengan hal lain yang dapat mengganggu perilaku yang telah terarah pada tujuan awalnya. Kontrol diri sendiri merupakan kemampuan mengendalikan tingkah laku, yang mengandung makna bahwa sebelum menentukan sikap untuk bertindak lebih baik melakukan pertimbangan dulu (Ghufron dan Risnawati, 2012), sehingga orang dengan kontrol diri akan mampu mempertimbangkan segala sesuatunya sebelum melakukan suatu tindakan salah satunya adalah tindakan menunda atau prokrastinasi akademik.

Salah satu aspek prokrastinasi akademik adalah melaksanakan aktivitas lain yang berarti bahwa individu cenderung memilih melaksanakan kegiatan yang menyenangkan disbanding harus segera menyelesaikan tugas yang dimiliki sehingga tugasnya terbengkalai.

Seperti yang telah dijelaskan oleh Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) kontrol diri memiliki tiga aspek yaitu pengendalian tingkah laku, pengendalian pikiran serta pengendalian pengambilan keputusan. Memiliki makna bahwa setiap orang dengan kontrol diri memiliki keahlian untuk menentukan sikap untuk mempertimbangkan aktivitas mana yang lebih baik untuk dilakukan, bersenang-senang atau segera menyelesaikan tugasnya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan memilih untuk menyelesaikan tugasnya terlebih dahulu baru melakukan hal lain setelah tugasnya terselesaikan karena mereka telah memiliki pertimbangan-pertimbangan juga mengenai apa yang akan terjadi jika individu tersebut melakukan penundaan pengerjaan tugas.

Hubungan negatif antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik yang berarti jika perilaku asertif individu tinggi maka prokrastinasi akademik individu tersebut menjadi rendah dan begitu pula sebaliknya. Jika individu memiliki perilaku asertif yang tinggi, maka dapat mengurangi prokrastinasi akademik karena dengan berani bertanya kepada orang lain, mengkomunikasikan ketidakmampuan serta jujur terhadap apa yang tidak dikuasai akan memberikan individu sebuah pembelajaran baru serta bantuan untuk dapat menyelesaikan tugasnya. Kapponi dan Novak (dalam Peneva & Mavrodive, 2013) mendefinisikan perilaku asertif sebagai teknik perilaku di mana seseorang menyadari apa yang dia ingin capai dalam situasi tertentu dan bisa mengungkapkannya tanpa rasa takut, ketidakpastian, ketegangan dan tanpa ironi, sarkasme atau bentuk lain dari serangan pada orang lain.

Sedangkan Wyk (2014) merumuskan beberapa alasan mengapa seseorang melakukan penundaan yaitu antara lain takut pada kegagalan dan memiliki keraguan. Hal ini memberikan makna bahwa jika peserta didik melakukan prokrastinasi akademik karena takut akan kegagalan dan memiliki keraguan terhadap pengerjaan tugasnya, berarti individu ini belum memiliki perilaku asertif karena jika memiliki perilaku asertif maka dia akan menjalankan setiap hak yang dimiliki oleh orang yang asertif seperti yang telah diungkapkan oleh Manuel John Smith (dalam Peneva & Mavrodive, 2013) beberapa hak tersebut adalah hak untuk membuat kesalahan dan bertanggung jawab untuk kesalahan tersebut, hak untuk mengatakan "Saya tidak tahu" serta hak untuk mengatakan "Aku tidak mengerti".

Individu yang memiliki perilaku asertif tidak segan untuk mengungkapkan bahwa dia tidak tau atau tidak mengerti, keraguan yang dimiliki tentang tugas akademiknya akan dia hilangkan dengan cara bertanya kepada orang yang dia anggap lebih menguasai bidang tugas tersebut kemudia dia bisa memahami dan mengetahui mana yang lebih tepat sehingga dia tidak

memiliki keraguan lagi. Kemudian individu yang memiliki perilaku asertif mereka menyadari bahwa mereka berhak melakukan kesalahan selama dia mampu bertanggungjawab atas kesalahan tersebut, maka dia akan menjadi individu yang tidak takut untuk gagal dan mampu bertanggungjawab atas konsekuensi yang akan didapatkan.

Kontrol diri dan perilaku asertif merupakan aspek psikologis individu yang jika keduanya memiliki tingkatan yang tinggi maka akan membawa individu kepada perilaku yang positif, contohnya terhindar dari kebiasaan menunda mengerjakan tugas. Kontrol diri merupakan sekumpulan perilaku memiliki fokus terhadap keberhasilan merubah keadaan diri, kesuksesan penangkalan perusakan diri, kebebasan diri terhadap pengaruh orang lain, bebas dalam penentuan tujuan, mampu dalam upaya pemisahan antara perasaan serta pemikiran yang logis, serta sekumpulan tingkah laku yang berfokus terhadap tanggungjawab pada diri sendiri (Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2009). Hal tersebut senada dengan pengertian dari perilaku asertif yang merupakan kemampuan setiap individu dalam menyampaikan pemikiran, perasaan serta keinginannya kepada orang lain tanpa mengabaikan hak pribadinya maupun hak individu yang lainnya.

Berperilaku asertif berarti berani menolak dengan tanpa menyakiti hati orang lain, yang berarti tidak menjadi orang yang pasif tidak juga menjadi orang yang agresif. Hal tersebut juga senada dengan aspek dari kontrol diri yaitu salah satunya adalah pengendalian perilaku (Averill (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012). Individu yang mampu mengendalikan perilaku adalah individu yang mampu menyiapkan respon secara langsung dalam menghadapi suatu kondisi baik yang tidak dia senangi maupun yang dia senangi dengan secara tepat tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Kontrol diri dan perilaku asertif dalam diri individu atau peserta didik dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Dengan adanya kontrol diri individu dapat memiliki kemampuan mengontrol perilaku, pikiran, serta keputusan dari setiap pertimbangan yang dimiliki, kemudian seperti yang diungkapkan oleh Alberti dan Emmons (dalam Ratna, 2013) seorang individu dapat melakukan perbaikan diri, kemampuan mengekspresikan perasaan, dapat mencapai hal yang diinginkan, bisa menetapkan pilihan untuk diri sendiri dan merasakan kenyamanan dengan diri sendiri merupakan hal yang dapat ditingkatkan oleh individu yang memiliki perilaku asertif.

Seorang guru BK dapat berperan sebagai fasilitator dalam peningkatan kontrol diri dan perilaku asertif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Menurut Skinner (dalam Alwisol, 2009) cara untuk mengontrol diri dapat

dilakukan dengan cara memindah atau menghindari dari situasi yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku yang tidak baik, melakukan penjenjuran, menciptakan stimulus yang tidak disukai serta memperkuat diri dengan memberikan *reinforcement*. Guru BK dapat melakukan pelatihan atau konseling dengan menggunakan cara tersebut agar kontrol diri peserta didik dapat dikembangkan.

Berdasarkan hasil analisis data, item pernyataan yang skornya paling sedikit adalah “Saya lebih suka menggunakan waktu pada saat jam kosong untuk bermain daripada mengerjakan tugas” adalah item dalam aspek kontrol perilaku. Hal ini dapat menjadi perhatian bagi guru BK untuk memberikan bekal kemampuan kepada peserta didik mengenai cara menggunakan waktu luang untuk menambah keterampilan seperti mengikuti pelatihan-pelatihan untuk karir masa depan. Kemudian item kedua yang memiliki skor terendah adalah “saya cenderung kebingungan dalam memilih antara dua atau lebih pilihan yang ada”. Item pernyataan ini berada pada aspek pengendalian keputusan sehingga di sini peran guru Bimbingan dan Konseling adalah menjadi pemberi layanan berupa pelatihan pengambilan keputusan.

Aspek pengendalian keputusan (*decision control*), individu dengan kontrol diri tinggi memiliki kkeahlian untuk memilah serta memilih hasil atau suatu tindakan dengan mempertimbangkan segala sesuatunya berdasarkan keyakinan diri serta persetujuan diri. Dalam hal ini berarti dalam pengambilan keputusan membutuhkan ketegasan, ketegasan sama artinya dengan berperilaku asertif. Krist (dalam Silaen & Dewi, 2015) menyatakan bahwa tingkat asertivitas yang tinggi mampu membuat seseorang untuk berani mengungkapkan rasa tidak setuju serta memiliki harga diri yang tinggi. Dengan memiliki keberanian untuk mengungkapkan ketidaksetujuan hal ini juga membantu seseorang dalam pengambilan keputusan atau yang mengalami kebingungan terhadap dua pilihan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa item yang memiliki skor paling rendah adalah “Saya membiarkan teman saya yang mengabaikan tugas kelompok” dan “Saya menolak ketika diajak teman mendiskusikan tugas kelompok”. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peserta didik belum berani menyampaikan kebenaran dan belum mampu melakukan apa yang menurutnya penting namun tetap memikirkan perasaan orang lain. Maka dari itu guru BK dapat memberikan pelatihan asertif atau *assertive training* dengan memberikan pengetahuan mengenai perilaku asertif, agresif serta pasif juga pelatihan mengenai cara untuk menyampaikan setiap perasaan yang ada dalam diri individu, pelatihan untuk berkata tidak, pelatihan untuk menyampaikan penolakan, pelatihan untuk



menyampaikan ketidaksetujuan serta pembangunan pribadi yang mampu menghargai setiap hak-hak yang dimilikinya begitu pula hak orang lain.

Menurut Loekmono (dalam Indrawati dkk, 2008) terdapat beberapa strategi yang dapat dipakai oleh guru BK dalam memberikan latihan asertif adalah dengan memberikan pengajaran yang berarti guru BK menjelaskan terlebih dahulu mengenai perilaku konseli yang akan dimunculkan atau ditingkatkan, selanjutnya guru BK memberikan respon baik itu respon positif dan juga negatif mengenai perilaku konseli setelah diberikan penjelasan, kemudian tahap ketiga adalah pemberian modeling yaitu memberikan gambaran mengenai perilaku baru yang ingin dimunculkan atau ditingkatkan dengan cara memberikan gambaran secara langsung melalui guru BK atau secara tidak langsung dengan menggunakan tayangan video, selanjutnya guru BK dapat menggunakan metode permainan dengan cara konseli memainkan peran menggunakan perilaku baru yang ingin dimunculkan atau ditingkatkan, yang selanjutnya adalah pemberian penguatan berupa pujian jika konseli berhasil secara bertahap dapat memunculkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan kemudian yang terakhir adalah pemberian pekerjaan rumah yang mendukung munculnya serta meningkatnya perilaku yang diharapkan.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Nilai signifikansi kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah 0.000. Nilai yang didapatkan adalah ( $0.000 < 0.05$ ) jadi dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya kemudian diperoleh nilai koefisien korelasi -0.698 menunjukkan hubungannya tergolong kuat dengan arah hubungan negatif.
2. Nilai signifikansi perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik adalah 0.000. Nilai yang didapatkan adalah ( $0.000 < 0.05$ ) jadi dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya, kemudian diperoleh nilai koefisien korelasi -0.442 menunjukkan kekuatan hubungannya tergolong sedang dengan arah hubungan negatif.
3. Nilai signifikansi kontrol diri dengan perilaku asertif adalah 0,000. Nilai yang didapatkan adalah ( $0.000 < 0.05$ ) jadi dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku asertif peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya, kemudian didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,719 yang menunjukkan hubungannya tergolong kuat dengan arah hubungan positif.

4. Nilai signifikansi 0.000 memiliki makna nilai yang didapatkan adalah ( $0.000 < 0.05$ ) jadi dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya, didapatkan koefisien korelasi 0,703 menunjukkan bahwa kontrol diri dan perilaku asertif dengan bersama-sama berhubungan secara kuat dengan prokrastinasi akademik, dan memberikan pengaruh 49,5% terhadap prokrastinasi akademik kemudian untuk 50.5% diperoleh pengaruh dari variabel lain yang belum dibahas.

### Saran

Dengan melihat dari hasil serta kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, penulis memiliki beberapa saran teruntuk berbagai pihak yang terkait sehingga diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan pertimbangan, dijabarkan sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 34 Surabaya
  - a. Dapat digunakan sebagai sumber informasi mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya. Dengan diperolehnya hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik maka, guru BK dapat melakukan upaya pengembangan kontrol diri dan perilaku asertif peserta didik sehingga dapat menurunkan atau menghindarkan peserta didik dari prokrastinasi akademik. Sehingga peserta didik dapat menjalani kegiatan akademiknya dengan baik dan menjadi peserta didik yang berprestasi.
- b. Peneliti Selanjutnya
  - a. Penelitian ini hanya terfokus pada dua aspek psikologis individu yaitu kontrol diri dan perilaku asertif, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian terhadap variabel lain seperti *self efficacy* dan *self Conscientiousness*.
  - b. Penelitian ini hanya berfokus untuk mencari hubungan yang terjalin antara prokrastinasi akademik dengan faktor diri seseorang yang biasa disebut dengan faktor internal, jadi bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian tentang hubungan prokrastinasi akademik dengan faktor luar diri individu yang biasa disebut dengan faktor eksternal seperti cara pengasuhan orang tua dan keadaan sekitar individu meliputi lingkungan tempat tinggal maupun sekolah.

- c. Peneliti lain mungkin dapat melakukan perluasan populasi. Selain itu juga mencoba untuk meneliti jenjang pendidikan lain selain SMP kelas IX.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Dewi, K. 2017. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama terhadap Perilaku Asertif Peserta didik". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol. 6 (3): hal. 8-14.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. 2012. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan Istiwidayanti & Soejdarwo. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Ilyas, M., & Suryadi. 2017. "Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta". *Jurnal Pemikiran Islam*. Vol. 41 (1): hal. 71-82.
- Indrawati, dkk. 2014. "Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan *Behavioral* Dengan Latihan Asertif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga". *Satya Widya*. Vol. 30 (1): hal. 1-7.
- Munawaroh, M. L., dkk 2017. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 (1): hal. 26-31.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Park, S.W. and Sperling, S.A. 2012. "Academic Procrastinators and Their Self-Regulation". *Psychology*. Vol. 3 (1): hal. 12-23.
- Silaen, A. C., dan Dewi, K. S. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)". *Jurnal Empati*. Vol. 4 (2): hal. 175-181.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates". *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31 (4): hal. 503-509.
- Steel. 2007. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure". *Psychological Bulletin*. Vol. 133 (1): hal. 63-94.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E. A., dan Tjundjing, S. 2007. "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientious". *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22 (4): hal. 352-374.
- Syafaruddin. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Medan: Perdana Publishing.
- Tuckman, B. W. 1991. "The development and concurrent validity of the Procrastination Scale". *Educational and Psychological Measurement*. 51 (2): hal. 473-480.
- Van Wyk, L. 2004. *The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of The High School Teacher*. University Of Pretoria.
- Wangid, M. N. 2014. "Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan". *Journal of Psychology*. Vol. 2 (2): hal. 195-207.
- Wolters, C. A. 2004. "Advancing Achievement Goal Theory: Using Goal Structures and Goal Orientations to Predict Students' Motivation, Cognition, and Achievement". *Journal of Educational Psychology*, Vol. 96(2): hal. 236-250.