Volume 7 Issue 5 (2023) Pages 5283-5288
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa

Rahayu Dewany[1]✉, Nurfarhanah Nurfarhanah[2], Rezki Hariko[3], Megaiswari Biran Asnah[4], Azmi Ade Karina[5]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia(1,2,3,4,5)
DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5000

Abstrak
Siswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akademiknya, namun dalam penyelesaian tugas akademik siswa cenderung mengalami masalah seperti prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian adalah kuanititatif korelasional, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 267 siswa yang diambil melalui *proportional Stratified Random Sampling* dan proses penarikan sampel diawali dengan mengidentifikasikan populasi berdasarkan kelompok kelas menggunakan rumus Slovin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang atau 47%, tingkat *self control* yang tinggi atau 58%. Berdasarkan uji korelasi terdapat hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik sebebesar 36,7%. Temuan penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam penyusunan program BK untuk membantu siswa menghindari prokrastinasi akademik melalui pelayanan BK

Kata Kunci: *self control; prokrastinasi akademik siswa; prokrastinasi akademik*

Abstract
Students are required to complete their academic assignments, but in completing academic assignments students tend to experience problems such as academic procrastination. This research aims to determine the effect of self-control on vocational school students' academic procrastination. The type of research is quantitative correlational. The sample in this study was 267 students taken through proportional Stratified Random Sampling and the sampling process began by identifying the population based on class groups using the Slovin formula. This research is a type of correlational descriptive quantitative research. The results of the research show that students have a level of academic procrastination in the medium category or 47%, and a high level of self-control or 58%. Based on the correlation test, there is a relationship between self-control and academic procrastination of 36.7%. The findings of this research can be used as input in preparing a guidance and counseling program to help students avoid academic procrastination through guidance and counseling services.

Keywords: *self control; student academic procrastination; academic procrastination*

Copyright (c) 2023 Rahayu Dewany, et al.

✉ Corresponding author : Rahayu Dewany
Email Address : dewanyrahayu@gmail.com (Padang, Indonesia)
Received 31 Juni 2023, Accepted 21 September 2023, Published 29 September 2023

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5310

Pendahuluan

Kegiatan belajar merupakan proses pendidikan di sekolah. Siswa sebagai subjek pendidikan diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akademiknya, namun dalam penyelesaian tugas akademik siswa cenderung mengalami masalah diantaranya menunda dalam penyelesaian tugas atau disebut dengan prokrastinasi akademik. Kebiasan menunda disebabkan karena siswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat daripada mengerjakan tugas seperti bermain *gadget*, sepulang sekolah siswa menghabiskan waktu menonton film, nongkrong di tempat-tempat hiburan seperti mall dan caffe (Hidayati & Aulia, 2019). Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa siswa di sekolah cenderung melakukan prokrastinasi akademik seperti penelitian yang dilakukan Utaminingsih & Setyabudi (2012) di SMA "X" Tanggerang terdapat 43,70% siswa melakukan prokrastinasi akademik, penelitian yang dilakukan oleh Triyono (2014) ditemukan 63% siswa yang melakukan prokrastinasi akademi, Penelitian yang dilakukan oleh Syahrin & Ardi (2020) di MAN 1 Kota Padang ditemukan 52% siswa melakukan prokrastinasi akademik dan penelitian Kartikasari, Marjohan, & Hariko (2022) di SMAN 1 Buay Madang Oku Timur Selatan ditemukan 76% siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Solomon & Rothblum (Aisy & Sugiyo, 2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda dalam mengerjakan tugas atau menyelesaikan tugas secara sengaja. Terkait hal tersebut kemampuan dalam mengontrol diri (*self control*) merupakan tuntutan yang penting bagi siswa dalam proses pembelajaran untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik (Nova, 2012). Papalia & Feldman (2017) siswa akan mampu memunculkan kontrol diri yang baik melalui faktor pendukung seperti tujuan yang sama dengan teman, guru dan orangtua yang senantiasa mendukung proses belajar. Kemampuan siswa dalam mengontrol diri selama belajar adalah peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi belajar, karena siswa dengan self control yang tinggi cenderung mampu menghindari prokrastinasi akademik, sedangkan siswa dengan self control rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. (Dewany, Nurfarhanah & Hariko, 2023).

Banyak penelitian yang membahas tentang *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA seperti penelitian yang dilakukan oleh Deddi (2016) dengan judul "pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 9 Kota Padang". Penelitian Artanti (2019) dengan judul " Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombang", selanjutnya penelitian Hafni (2023) dengan judul "hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di SMA Panca Budi Medan" Berdasarkan beberapa penelitian tersebut masih belum ditemukan penelitian tentang *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMK. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *self control* untuk menghindari prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 3 Padang. Hasil dari identifikasi penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa dan tingkat *self control* siswa.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian dengan desain korelasional ini melibatkan pengumpulan data untuk mengidentifikasikan tingkat korelasi antara dua variavel atau lebih (Santoso & Madiistriyanto, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, dan XI SMKN 3 Padang Tahun Ajaran 2022/2023 dengan jumlah 804 siswa. Sedangkan sampel merupakan bagian kelompok yang lebih kecil dari populasi, dalam penelitian ini penarikan sampel menggunakan teknik *proportional Stratified Random Sampling*. Proses penarikan sampel diawali dengan mengidentifikasikan populasi berdasarkan kelompok kelas menggunakan rumus Slovin (Sidiq & Choiri, 2019) sehingga ditemukan sebanyak 267 siswa dari kelas X dan XI yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *self control* dan angket prokrastinasi akademik dengan lima kategori jawaban seperti: selalu,

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5310

sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah, disusun sesuai dengan kondisi siswa dilapngan selanjutnya analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Siswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, karena itu siswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengontrol diri sehingga dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik yang menjadi faktor penghambat dalam mencapai keberhasilan belajar. *Self control* sebagai kemampuan dalam mengatur, membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh siswa selama belajar (Marsela & Supriatna, 2019). Untuk mengetahui tingkat *self control* dan prokratsinasi akademik siswa dapat dilihat berdasarkan tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori *Self Control*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi (ST)	>115	14	5
Tinggi (T)	93-114	155	58
Sedang (S)	71-92	96	36
Rendah (R)	49-70	2	1
Sangat Rendah (SR)	<48	0	0
Total		267	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa memiliki *self control* yang berada pada kategori tinggi atau sebasar 58%. Artinya sebagian siswa mampu mengontrol diri dengan baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Kategori Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi (ST)	>127	13	5
Tinggi (T)	103-126	9	3
Sedang (S)	79-102	126	47
Rendah (R)	54-78	119	45
Sangat Rendah (SR)	<53	0	0
Total		**267**	**100**

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang atau 47% artinya masih ada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik di sekolah.

Tabel 3. Uji Koefisien Korelasi *Self control* dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	R	*R Square*	*Sig. (2-tailed)*
X1-Y	0.606	0.367	0.000

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa R bernilai sebesar 0.606 yang menunjukkan koefisien korelasi *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa sedangkan nilai *R Square* sebesar 0.367 artinya *self control* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 36.7% Nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 < 0,005 (α). Hal ini bermakna bahwa *self control* memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa

Sejalan dengan hal di atas penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Nurwidawati 2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa, artinya semkain besar kontrol diri maka akan semakin rendah

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5310

tindakan prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa, maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyani & Wibowo 2022) terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akdemik siswa. Dalam hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak dapat mengontrol diri dalam kegiatan belajar khususnya pada penyelesaian tugas akademik maka siswa akan cenderung untuk meninggalkan tugas dan lebih memilih melakukan kegiatan yang lain.

Secara umum *self control* yang tinggi dapat mengarahkan individu untuk menampilkan perilaku yang positif. Siswa yang memiliki *self control* tinggi akan memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku situasional dan bertanggung jawab atas tata tertib yang ada, namun siswa yang memiliki *self control* rendah akan cenderung berperilaku yang menyimpang dari segala aturan yang ada. Artinya siswa akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang menyenangkan bagi mereka meskipun telah mengetahui bahwa tindakan tersebut dapat merugikan (Rianti & Rahardjo 2014). Hurlock (Khairunnisa, 2013) menjelaskan bahwa *self control* sangat perlu bagi siswa untuk membantu dalam mengatasi berbagai hal yang dapat merugikan dirinya yang berasal dari luar (dalam). Dapat disimpulkan bahwa dengan kemampuan siswa dalam mengatur dan mengarahkan diri akan dapat terhindari dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik dan mencapai tujuan dari pendidikan sesuai dengan yang diharapkan.

Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu dalam menunda kegiatan yang berhubungan dengan akademik (Maharani, Neviyarni & Effendi, 2020). Individu yang memiliki kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas dengan waktu yang telah ditetapkan, cenderung terlambat dalam penyelesaian, persiapakan dalam menyelesaikan tugas dengan berlebihan serta mengalami kegagalan penyelesaikan tugas yang diberikan, hal tersebut dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi (Ghufron & Risnawati, 2016), dapat diketahui bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan cenderung gagal dalam menyelesaikan tugas .

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya *self control* yang dimiliki siswa, berdasarkan analisis data yang ditemukan terdapat bahwa *self control* siswa di SMKN 3 Padang berada pada kategori tinggi atau 58% dan 36% berada pada kategori sedangnya, artinya masih terdapat sebagian siswa memiliki *self control* yang rendah yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, hal tersebut menjadi perhatian penuh oleh guru di sekolah terutama guru BK yang memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk mengentaskan masalah dalam mencapai keberhasilan belajar. Pada dasarnya siswa membutuhkan pemahaman terkait dengan pentingnya memiliki *self control* yang tinggi dalam kegiatan belajar. Sejalan dengan hal tersebut Zacks & Hen (2018) menjelaskan bahwa siswa perlu mengetahui bagaimana cara untuk memiliki *self control* secara adaptif agar dapat mencapai keberhasilan dalam belajar. Namun karena kurangnya pembelajaran dan pembinaan untuk menumbuhkan *self control* pada siswa mengakibatkan kurangnya kemamampuan mereka dalam mengatur proses pembelajaran. Siswa dengan kemampuan *self control* yang baik cenderung akan mampu menggunakan waktu dengan semestinya dan mereka juga mampu dalam mengembangkan diri sehingga menampilkan perilaku yang baik (Widyastari et al, 2020)

Seorang siswa bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang baik dan maksimal, agar mendapatkan prestasi belajar yang memuaskan, namun terdapat empat hal yang dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuannya seperti menyelesaikan tugas akademik (Wijaya & Tori, 2018). *Pertama*, menunda dalam mengerjakan tugas meskipun hal tersebut telah direncanakan. Siswa cenderung teralihkan pada kesenangan seperti bermain atau berkumpul dengan teman. Apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka akan gagal menahan godaan tersebut. *Kedua*, konsisten dan komitmen, ketika siswa telah memulai untuk menyelesaikan dan mencapai tujuannya yang diharapkan siswa akan dihadapkan dengan masalah ataupun kondisi-kondisi yang tidak diinginkan seperti munculnya rasa lelah dan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5310

bosan, oleh sebab itu siswa harus dapat mengetahui cara agar dapat bertinda sebisa mungking untuk dapat menyelesaikan tugas hingga tuntas. *Ketiga*, berhenti untuk mengerjakan. Banyak ditemukan seorang siswa yang merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas cenderung berhenti dan bahkan meninggalkan tugas sehingga tugas tersebut tidak dapat terselesaikan, hal tersebut karena kurangnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dan membuat alasan untuk berhenti mengerjakan tugas. *Keempat*, tidak terlalu memaksakan diri. Siswa yang memiliki *self control* rendah akan menampilkan perilaku acuh terhadap tugas, dengan kata lain mengabaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Berdasarkan hambatan tersebut dapat dipahami bahwa siswa sangat memerlukan strategi untuk memiliki self control yang tinggi agar terhindari dari prokrastinasi akademik. Guru BK di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik agar mendapatkan keberhasilan dalam belajar (Chisan, 2021)

Temuan ini dapat diimplikasikan pada pelayanan bimbingan dan konseling seperti layanan penguasan konten, melalui layanan penguasaan konten yang diberikan oleh guru BK kepada siswa. Siswa diberikan materi keterampilan dalam mengatur waktu terutama waktu belajar sehingga siswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan baik, maksimal dan tugas dapat terkumpul dengan tepat waktu (Syahrin, Yendi & Taufik, 2019), sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Junita, Sugiharto & Awalya (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik melalui layanan penguasaan konten, dengan nilai t hitung = 13,638 > t tabel = 2,032, sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dihindari melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK

Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil penelitian menggambarkan bahwa tingkatkan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang, artinya masih terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan hasil analisis data ditemukan bahwa siswa memiliki *self control* yang tinggi. Sedangkan terdapat 36% siswa dengan *self control* yang sedang, artinya hanya sebagian siswa yang memiliki self control yang tinggi. Selanjutnya pada uji korelasi ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa sebesar 36.7%. sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki self control tinggi akan mampu menghindari prokrastinasi akademik, namun sebaliknya siswa dengan *self control* yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam penyusunan program BK untuk membantu siswa menghindari prokrastinasi akademik melalui pelayanan BK.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak LP2M Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangan material sehingga peneliti dapat melaksanakan proses penelitian dan publikasi dengan lancar.

Daftar Pustaka

Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* *5*(2), 157. https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068

Dewany, R., Asnah, M. B., & Hariko, R. (2023). Self Control And Parenting Style Of Academic Procrastination In Vocational High School Students. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, *3*(1), 1781–1787. https://radjapublika.com/index.php/IJERLAS/article/view/1103

Ghufron, M. N. & R. R. S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal*

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5310

Psikologi, *6*(2), 128–144. https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1832

Junita, E. D., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *3*(1), 17–23. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3746

Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *7*(3), 388. https://doi.org/10.29210/30031579000

Khairunnisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(3). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322

Maharani, R., S, N., & Effendi, Z. M. (2020). Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students. *Psychocentrum Review*, *2*(2), 77–86. https://doi.org/10.26539/pcr.22386

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, *3*(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri Pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga. *Psycho Idea*, *12*(1), 19–24. https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/518

Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(2013), 228–233. https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/937

Santoso, Imam, and H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.

Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan penelitian dan penelitian gabungan*. UNP Press.

Sulistyani, T., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Riset Psikologi*, *5*(3), 67–76.

Susanti, E. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Haracter : Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(3), 1–7. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10995

Syahrin, M. A., & Ardi, Z. (2020). The Contribution of Mobile Game Addiction To Student Academic Procrastination. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, *4*(3), 176–180. https://doi.org/10.24036/4.34370

Syahrin, M. A., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *4*(2), 69. https://doi.org/10.23916/08418011

Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA " X " Tangerang. *Jurnal Psikologi Edukasi*, *10*(1), 48–57.

Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, *1*(2), 82–91. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25

Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, *46*(2), 117–130. https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154