

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 3 POLEWALI

Salsabila Eka Putriani
Universitas Negeri Makassar

Ahmad Razak
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2025, Vol.8 (1)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
10-02-2025

Accepted
18-04-2025

Abstract

Each student is expected to be able to manage their time well to complete their tasks. However, there are still many students who tend to procrastinate and spend time when given schoolwork. This study aims to see the relationship between self-control and academic procrastination in high school 3 polewali students. The sampling technique uses the accidental sampling technique and uses a quantitative research method with a total of 300 respondents. The results showed that there was a negative relationship between self-control and academic procrastination with a correlation of $r = -0.217$ and a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the self-control possessed by students, the lower the academic procrastination behavior carried out by students. The implication of this study is that it can contribute to the development of science related to academic procrastination and self-control and can be a guideline for students and teaching staff to improve self-control and avoid academic procrastination behavior.

Keywords : *Self Control, Academic Procrastination, Student*

Abstrak

Setiap siswa diharapkan dapat mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu. Namun, masih banyak siswa yang cenderung menunda-nunda dan menghabiskan waktu saat diberi tugas sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 3 Polewali. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik accidental sampling dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 300 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan korelasi $r = -0.217$ dan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan kontrol diri serta dapat menjadi pedoman bagi siswa maupun tenaga pengajar agar dapat meningkatkan kontrol diri dan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa

Pendahuluan

Pendidikan berperan penting untuk dapat mengubah suatu peradaban bangsa, oleh karena itu pendidikan sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan dan kemajuan masa depan seseorang. Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang. Pendidikan merupakan disiplin ilmu yang mempelajari dan mengajarkan cara mendidik individu agar dapat meningkatkan martabat dan harkat mereka sendiri. Pendidikan dipandang sebagai salah satu cara terbaik untuk memperbaiki kualitas diri sehingga dapat berkontribusi secara positif dalam masyarakat dan mencapai kehidupan yang lebih baik (Jauhar, Mutmainnah, & Muin, 2022).

Pendidikan dapat diakses dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengikuti pendidikan di sekolah melalui kegiatan pembelajaran di kelas. Namun, kegiatan pembelajaran yang dilakukan hanya dengan melakukan kelas tatap muka saja tidak cukup untuk mencapai keberhasilan pembelajaran sehingga perlu adanya kegiatan lain untuk menunjang aktivitas pendidikan. Karena setiap individu memiliki tujuan dan minat belajar yang berbeda. Prawiradilaga (2009) Belajar merupakan proses berpikir yang mengarah pada pemahaman dan pengembangan diri seseorang untuk memahami dan mendalami suatu keterampilan atau keahlian tertentu. Proses belajar melibatkan interaksi antara individu dan materi yang dipelajari, dapat berupa informasi, ide atau keterampilan praktis.

Belajar adalah upaya seseorang untuk mendapatkan ilmu baru untuk mencapai perubahan. Perubahan yang terjadi kepada seseorang melalui proses

belajar bukan hanya meliputi peningkatan wawasan, namun juga kompetensi, kemampuan, perilaku, pemahaman, rasa percaya diri, minat, karakter dan kemampuan beradaptasi. Perubahan ini berlaku untuk semua aspek dan perilaku individu, jadi siswa memiliki kewajiban untuk belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu dan mampu bertahan dalam kesulitan untuk menyelesaikan tugas.

Setiap siswa diharapkan mampu mengelola waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugasnya, karena sebagai subjek pendidikan siswa tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan tugas-tugas terkait dengan mata pelajaran. Guru biasanya memberikan tugas kepada siswa untuk dikerjakan baik di sekolah maupun di rumah. Adanya pemberian tugas akademik tersebut menuntut kemampuan optimal dari siswa untuk menyelesaikan tugas dan mengumpulkannya tepat waktu. Namun, hal ini jelas tidak berlaku untuk semua siswa. Hayati (Christover & Elvinawanty, 2020) mengemukakan bahwa saat ini masih banyak siswa yang sering menunda dan membuang waktu ketika diberikan tugas sekolah. Seseorang yang menunda-nunda sangat dekat dengan kegagalan, oleh karena itu siswa harus menghindari perilaku menunda-nunda karena dapat menghambat siswa mencapai hasil belajar yang optimal.

Ghufron dan Risnawita (2010) mengemukakan bahwa perilaku menunda dalam menyelesaikan suatu tugas dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Dalam hal ini prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam hal ini adalah prokrastinasi disfungsional, yaitu perilaku penundaan

yang tidak wajar, tidak diperlukan, dan tidak bermanfaat dalam penyelesaian tugas akademik (Saman & Wirawan, 2021). Hal tersebut sejalan dengan Faujiah, Rahman, dan Yono (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan secara terus-menerus yang dilakukan oleh siswa untuk melakukan kegiatan yang tidak penting sehingga mengakibatkan tugas sekolah selesai pada akhir waktu dan mengalami penundaan atau belajar di penghujung hari ujian sehingga menyebabkan kecemasan atau kepanikan.

Peneliti juga melakukan survei data awal kepada siswa SMAN 3 Polewali dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*, ditemukan bahwa 4 siswa berasal dari XII IPA 3, 6 siswa berasal dari kelas, XI IPA 5, 9 siswa berasal dari kelas XII IPS 1, 9 siswa berasal dari XI IPS 3, 10 siswa berasal dari kelas X. 3 dan 11 siswa berasal dari kelas X. Dari keseluruhan responden terdapat 80% siswa sering menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan tugas sekolah dan 20% siswa dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu. Selanjutnya berdasarkan temuan peneliti dari hasil survei data awal penyebab siswa menunda-nunda pekerjaan sekolah karena masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan tugas sekolah yang terlalu sulit cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk mengumpulkan ide dalam menyelesaikan tugas.

Hasil dari data awal sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratiti (2020) menunjukkan bahwa 80% subjek dalam penelitian ini mengatakan bahwa alasan paling umum penyebab prokrastinasi akademik yang paling banyak terjadi

adalah karena tugas yang terlalu sulit dan menganggap waktu pengumpulan tugas masih lama. Ketika dosen memberikan tugas yang sulit, subjek tidak yakin bagaimana menyelesaikan tugas tersebut sehingga subjek memutuskan untuk menunda mengerjakan tugas karena berpikir masih memiliki banyak waktu untuk mengerjakan.

Berdasarkan survei data awal ditemukan 90% siswa yang menyatakan bahwa sering menunda untuk mengerjakan tugas sekolah, alasan yang paling banyak dijawab oleh siswa ialah memilih untuk bermain telepon genggam, menonton film dan bermain bersama teman dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Sejalan dengan hal ini salah satu faktor yang membuat siswa berperilaku prokrastinasi adalah faktor internal yaitu psikologis. Ghufroon dan Risnawita (2010) mengatakan bahwa psikologis merupakan salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan bentuk dari psikologis itu salah satunya adalah kontrol diri. Prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor kontrol diri. Kontrol diri sangat penting untuk membimbing perilaku siswa dalam belajar terutama dalam mengerjakan tugas akademik. Kontrol diri pada siswa mempunyai pengaruh terhadap belajar siswa, karena kontrol diri yang baik dapat membimbing perilaku siswa kearah yang positif seperti, mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan lebih bisa mengutamakan tugas mana yang lebih penting, terutama lebih mementingkan tugas akademik daripada non akademik.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan bagaimana seseorang berperilaku dalam berbagai situasi. Kontrol diri dapat diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah

laku dengan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan bagaimana harus bertindak (Sarbudin, Faijin, Irham, Nurhayati & Wahyuni, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniah (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Besar hubungan antar keduanya adalah 0,4 yang berarti antara kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang cukup kuat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sulistyani dan Wibowo (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa menengah kejuruan SMK "X". Maka dari itu dapat diartikan semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMK tersebut.

Studi lain juga dilakukan oleh Husna dan Suprihatin (2021) di mana hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa SMA Sultan Agung 1 Semarang, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, maka prokrastinasi akademik pada siswa akan semakin tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 3 Polewali Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Teknik *accidental*

sampling, merupakan teknik sampling yang menjadikan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan dijumpai di tempat-tempat tertentu. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *sample size calculator*, sehingga sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 300.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Ramdani (2021) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferarri, Jhonson dan Cown (1995). Skala kontrol diri menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Ramdani (2021) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis.

Hasil

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *sample size calculator*, sehingga sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 300 subjek. Adapun deskripsi responden penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	133	44,3%
Perempuan	167	55,7%
Jumlah	300	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 300 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian. Sebanyak 133 (44,3%) subjek berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 167 (55,7%) subjek berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Deskripsi Tabel Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
15 Tahun	36	12,0%
16 Tahun	123	41,0%
17 Tahun	100	34,0%
18 Tahun	41	14,0%
Jumlah	300	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 300 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia 15 tahun sebanyak 36 (12,0%) subjek, usia 16 tahun sebanyak 123 (41,0%) subjek, usia 17 tahun sebanyak 100 (34,0%) subjek, usia 18 tahun sebanyak 41 (14,0%) subjek dan usia 19 tahun sebanyak 4 (1%) subjek.

Tabel 3. Deskripsi Tabel Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Presentase
X	49	16,0%
XI	111	37,0%
XII	140	47,0%
Jumlah	300	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 300 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Kelas X sebanyak 49 (16,0%) subjek, kelas XI sebanyak 111 (37,0%) subjek, dan kelas XII sebanyak 140 (47,0%) subjek.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$55 \leq X$	161	53,67%	Tinggi
$35 \leq X < 55$	132	44%	Sedang
$X < 35$	7	2,33%	Rendah
Jumlah	300	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala prokrastinasi akademik diatas menunjukkan bahwa 161 (53,67%) subjek dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi, 132 (44,00%) subjek dengan kategori sedang, dan 7 (2,33%) subjek

dengan prokrastinasi akademik kategori rendah.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Kontrol Diri

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$51 \leq X$	33	11,00%	Tinggi
$33 \leq X < 51$	120	40,00%	Sedang
$X < 33$	147	49,00%	Rendah
Jumlah	300	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala kontrol diri diatas menunjukkan bahwa 147 (49,00%) rsubjek dengan kontrol diri kategori rendah, 120 (40,00%) subjek dengan kategori sedang, dan 33 (11,00%) subjek dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi.

Tabel 6. Tabel Hasil Uji Hipotesis

variabel	r	p-value	Keterangan
Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri	-0,217	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000 dan *r* sebesar -0,217 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 3 Polewali dengan menggunakan kaidah pengambilan keputusan jika $p < 0,05$ maka data dapat dinyatakan memiliki korelasi. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,217 sehingga variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri memiliki korelasi pada kategori rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif prokrastinasi akademik dari 300 siswa SMAN 3 Polewali terbagi atas 3 kategori. Hasil analisis deskriptif terhadap siswa SMAN 3 Polewali menunjukkan bahwa terdapat 7

(2,33%) siswa dalam kategori rendah, 132 (44%) siswa dengan kontrol diri kategori sedang, 161 (53,67%) siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik kategori tinggi. Berdasarkan hasil nilai deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 3 Polewali melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini berdasarkan hasil nilai kategorisasi yang didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 161 (53,67%) masuk dalam kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratiti (2020) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada ranah afektif seperti stress, gelisah, cemas, takut, emosi tidak terkontrol, panik dan sedih. Kemudian dampak pada ranah kognitif seperti menilai bahwa dirinya telah gagal serta terus teringat dengan tugas yang belum selesai.

Sejalan dengan Sirois (2014) menjelaskan bahwa berdasarkan penelitian sebelumnya prokrastinasi didefinisikan sebagai keadaan atau sifat, prokrastinasi memiliki dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis. Prokrastinasi seringkali dikaitkan dengan kecemasan, depresi, perasaan malu, serta kesehatan mental yang buruk. Hal ini terjadi ketika seseorang secara berulang kali menunda tugas, terutama tugas yang dianggap sulit, tidak menyenangkan atau kurang penting meskipun sebenarnya penundaan tersebut tidak diperlukan.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik salah satunya ialah pada faktor eksternal yang dapat berasal dari lingkungan keluarga yaitu dari perlakuan orang tua. Bagaimana orang tua memberikan penghargaan (reward) atau hukuman (punishment) dapat mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah. Siswa sering kali membutuhkan dukungan berupa penghargaan dari orang tua untuk memotivasi dirinya agar dapat berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Dalam bidang akademik misalnya, siswa membutuhkan dukungan seperti pujian atau

bantuan lain termasuk penyediaan fasilitas yang mendukung peningkatan kompetensi akademiknya (Candra, Wibowo & Setyowani, 2014).

Adapun data hasil skor pada skala kontrol diri dari 300 siswa SMAN 3 Polewali terbagi atas 3 kategori. Hasil analisis deskriptif terhadap siswa SMAN 3 Polewali menunjukkan bahwa terdapat 147 (49,00%) siswa dalam kategori rendah, 120 (40,00%) siswa dengan kontrol diri kategori sedang, 33 (11,00%) siswa dengan kontrol diri kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dijelaskan bahwa mayoritas siswa SMAN 3 Polewali memiliki Tingkat kontrol diri dalam kategori rendah dengan presentase sebanyak 147 (49,%) responden. Dalam hal ini dapat diasumsikan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kontrol diri yang kurang baik. Ray (2011) menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah akan mengacu pada ketidakmampuan seorang individu dalam menjaga diri dalam waktu yang panjang. Sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menahan diri dan berpikir dulu sebelum melakukan tindakan untuk jangka panjang.

Sehingga dalam hal ini siswa diharapkan mampu belajar untuk meningkatkan kontrol diri dengan baik agar nantinya siswa dapat lebih efektif dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan penelitian Zacks dan Henn (Chisan & Jannah, 2021) dimana siswa perlu mengetahui bagaimana menggunakan strategi kontrol diri dengan baik sehingga dapat berhasil dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran. Kontrol diri yang baik akan mendapatkan pencapaian belajar yang baik sebaliknya siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik maka proses pencapaian belajar juga tidak akan memuaskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Monica dan Suhaili (2024) menjelaskan beberapa faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa. Dari faktor internal terdapat aspek kognitif menjadi penyebab utama, dimana

sebanyak 87 siswa (55%) berada pada kategori sedang. Rendahnya kontrol diri terkait faktor kognitif disebabkan oleh kurangnya pertimbangan terhadap konsekuensi jangka panjang, pengambilan keputusan secara terburu-buru, serta kecenderungan untuk mengikuti pendapat orang lain. Oleh karena itu, diperlukan pengemangan kontrol diri melalui pembelajaran matakognitif, misalnya dengan mendampingi siswa agar dapat berpikir lebih mendalam dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.

Pada faktor eksternal, peran orang tua menjadi faktor penting dengan 53 siswa (34%) berada pada kategori sangat tinggi. Rendahnya kontrol diri pada faktor ini disebabkan oleh kurangnya apresiasi dari orang tua terhadap anak serta kebiasaan membiarkan anak bebas melakukan apa saja tanpa arahan. Untuk meningkatkan kontrol diri siswa, penting bagi orang tua untuk memberikan contoh yang baik dan secara rutin memberikan apresiasi atas prestasi atau usaha anak.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikan sebesar p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan r sebesar -0,217 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 3 Polewali. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang muncul.

Hasil penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widyastari, Atrizka, Ramadhani dan Damanik (2020) dimana ketika individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan dapat menggunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan

tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh purwanti, Wicaksono dan Widiseno (2016) terhadap 53 peserta didik, yang dimana terdapat hubungan negatif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum dan Susilarini, (2021) dimana semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang akan dilakukan siswa, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Selanjutnya sesuai dengan penelitian Elly dan Desi (Sulistiyani & Wibowo, 2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin besar kontrol diri maka semakin rendah tindak prokrastinasi akademiknya begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa tidak dapat mengontrol diri untuk segera menyelesaikan tugasnya maka secara perlahan siswa akan beralih ke aktivitas yang disukai.

Penyebab kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang rendah karena sering kali diukur dengan cara yang berbeda. Kontrol diri biasanya berfokus pada kemampuan individu untuk menunda gratifikasi dan mengelola emosi serta perilaku implusif dalam berbagai aspek kehidupan. Sementara itu, prokrastinasi akademik lebih spesifik terkait dengan penundaan tugas akademik tertentu, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi atau kecemasan terhadap hasil akademik (Steel, 2007).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Senecal (1995) menunjukkan bahwa rendahnya motivasi intrinsik berkaitan dengan tingginya tingkat prokrstinas. Siswa yang tidak memahami

relevansi atau manfaat jangka panjang dari tugas yang diberikan cenderung tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikannya tepat waktu.

Keterbatasan atau kekurangan dalam penelitian ini yaitu pengambilan data penelitian dilakukan pada saat siswa sedang melakukan ujian akhir semester sehingga peneliti memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian. Selain itu, skala disebarakan melalui grup *WhatssApp* yang menyebabkan tidak semua siswa dalam satu kelas mengisi skala tersebut. Hal ini terjadi karena peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung siswa pada saat mereka mengisi skala, sehingga respon yang diberikan sepenuhnya bergantung pada inisiatif siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 3 polewali. Maka dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

Implikasi

1. Bagi Siswa

Prokrastinasi akademik dapat memberikan pengaruh buruk pada prestasi siswa, maka diharapkan siswa memiliki kontrol diri yang baik agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik untuk meningkatkan kualitas dalam belajar serta menyegerakan setiap tugas dan tidak membiasakan diri dalam menunda pekerjaan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah merupakan tempat untuk membangun semangat akademis siswa dalam belajar, terkhusus kepada tenaga pengajar agar dapat memfasilitasi siswa sehingga terhindar dari perilaku akademik dengan cara lebih berperan aktif memperhatikan dan membimbing siswa untuk menjadi disiplin terhadap waktu dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugasnya sebagai pelajar. Senantiasa mendorong siswa untuk menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuan dirinya dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik yang dapat merugikan mereka nantinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian dengan melihat faktor lain yang berkaitan pada prokrastinasi akademik dan kontrol diri, seperti kecemasan akademik. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menyesuaikan waktu penelitian dengan jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah agar tidak melakukan penelitian pada saat siswa sedang ujian. Sebaiknya pengeisian kuesioner oleh responden diberikan satu persatu dan tidak dibagikan melalui grup kelas, agar peneliti dapat memperhatikan responden ketika sedang mengisi kuesioner dan mempermudah responden apabila terdapat kata atau kalimat yang kurang dipahami dari skala yang digunakan.

Referensi

Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship

- to Stress. *Psychological Bulletin*. V 80 (4), 286-303
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowati, N. (2014). Faktor “Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- Chisan, F., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, V (5), 1-10.
- Christover, C., & Elvinawanty, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Adversity Quotient dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, V (13), 147-153.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum press.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam*, V 7 (2), 509-519.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora.
- Jauhar, A., Mutmainnah, N & Muin, A. (2022) Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar* V 1(3), 344- 350
- Monica, A., & Suhaili, N. (2024). Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri. *Jurnal Pendidikan dan Sains*, V 4 (7) , 979-988.
- Prawiradilaga, D. S. (2009). Kajian Learning Content Management Systems (Lcms) Dalam Kerangka Disain Pembelajaran. *Jurnal Teknodik*, 035-051.
- Rahmaniah, R. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Smp Negeri 1 Tanete Riaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, V 6 (2), 10-18.
- Ramdani, F. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa IAIN Bone. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Makassar).
- Ray, J. V. (2011). *Developmental Trajectories of Self-control: Assessing The Stability Hypothesis*. University of South Florida. V 2 (1) 1-145
- Saman, A., & Wirawan, H. (2021). Examining The Impact of Psychological Capital on Academic Achievement and Work Performance: The Roles of Procrastination and Conscientiousness. *Cogent Psychology*, 8(1), 1938853.
- Sarbudin, S., Faijin, F., Irham, I., Nurhayati, N., & Wahyuni, S. (2022).

- Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, V 5 (2), 30-36.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and Academic Procrastination. *The journal of social psychology*, 135(5), 607-619.
- Sirois, F.M. (2013) Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13 (2). 128 - 145.
- Sulistiyani, T., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Riset Psikologi*, V 5 (3), 67-77.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Paktor penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, V 10 (2), 204-223.
- Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure. *Psychological bulletin*, V 133 (1), 36-46
- Widisenso, D., Purwanti, L. W., & Wicaksono, L. (2017). Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak*, 1(1), 1-9.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, V 5 (2), 1-6.
- 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*, V I (2), 82-91.
- 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.