

## Hubungan *Self control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Negeri 6 Palopo

Nurhapsa<sup>1\*</sup>, Nur Azizah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

\* Corresponding Author. E-mail: nurhapsa77@gmail.com

### Info Artikel

Diterima: 16 Juli 2024  
Disetujui: 5 Agustus 2024

### Kata kunci:

Prokrastinasi akademik,  
*self control*, siswa SMA.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self control* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat kausal. Pelaksanaannya dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas IX SMA Negeri 6 Palopo dan untuk sampel pada penelitian ini sebanyak 76 orang berdasarkan rumus *slovin* yang pengambilan sampelnya menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala *likeart* yang terlebih dahulu dilakukan pengujian validitas menggunakan rumus *product moment* dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* serta teknik analisis data menggunakan korelasi linear sederhana. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa nilai korelasi yang diperoleh ialah sebesar 0,36. Olehnya itu dapat dikemukakan bahwa nilai korelasi antara *self control* dan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo sebesar 0,36. Maka dapat dikemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo, hal tersebut terungkap dari nilai signifikan  $0,001 < 0,05$  berdasarkan analisis yang dilakukan.

### Abstrac

*This study aims to determine the relationship between self-control and procrastination in students of SMA Negeri 6 Palopo. The research method uses quantitative research that is causal in nature. The implementation was carried out at SMA Negeri 6 Palopo City. The population in this study were 9th grade students of SMA Negeri 6 Palopo, and the sample in this study was 76 people based on the slovin formula which was taken using the simple random sampling technique. The data collection technique used a Likert scale questionnaire which was first tested for validity using the product moment formula and reliability using alpha cronbach and the data analysis technique used simple linear correlation. The results of the study revealed that the correlation value obtained was 0.36. Therefore, it can be stated that the correlation value between self-control and procrastination in students of SMA Negeri 6 Palopo is 0.36. So it can be stated that there is a significant relationship between self-control and procrastination in students of SMA Negeri 6 Palopo, this is revealed from the significant value of  $0.001 < 0.05$  based on the analysis carried out.*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa baik dalam segi kognitif, afektif maupun psikomotor melalui proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah (Dharma, 2022). Pendidikan juga merupakan aspek penting yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, menjadi mandiri, dan menciptakan manusia yang dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain (A. Putra & Made, 2020).

Perilaku belajar yang baik dapat dicapai jika siswa sadar akan tanggung jawabnya sebagai siswa (Akib et al., 2023). Siswa cenderung dalam menunda-nunda apa yang bisa mereka lakukan saat itu karena berbagai alasan, sehingga waktu yang diberikan tidak dikelola dengan baik. Sebagian besar siswa memiliki ide yang salah, siswa berpikir mereka memiliki cukup waktu dan dapat dengan mudah menyelesaikannya

Sering kali di dapatkan bahwa hampir semua siswa pernah melakukan prokrastinasi akademik baik laki-laki maupun perempuan, selain itu alasan melakukan prokrastinasi akademik dalam tugas maupun belajar karena siswa merasa malas, tidak bisa mengerjakan dan lebih tertarik melakukan kesenangan atau hobi yang dimiliki. Kemudian, siswa-siswa tersebut memilih mengerjakan tugas ketika mendekati hari pengumpulan atau menundanya karena mau menyontek teman ketika di Sekolah (Ndruru et al., 2022).

Prokrastinasi pula mempunyai beberapa dampak yang bisa dirasakan secara langsung juga tidak langsung dari para pelakunya. Beberapa dampak berdasarkan prokrastinasi antara lain merupakan kemungkinan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibanding murid lainnya. Tidak hanya itu, mereka yang prokrastinator tadi pula mempunyai kecemasan, kekhawatiran, dan depresi dibanding murid yang tidak melakukan prokrastinasi (Laia et al., 2022).

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu di tentukan, dengan sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah di tentukan. Orang yang tidak segera mengerjakan tugas atau menunda untuk mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan disebut orang yang melakukan prokrastinasi, baik penundaan tersebut beralasan atau tidak (Mayasari & Suwanto, 2021).

Untuk mencegah prokrastinasi pada siswa, maka siswa harus memiliki *self control* yang positif agar proses belajar mengajar siswa terpenuhi. *Self control* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang. *Self control* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa remaja ke arah konsekuensi positif. Semakin tinggi *self control* seseorang, maka semakin menurun perilaku atau tindakan negatif yang dilakukan oleh orang tersebut (Widyastari et al., 2020).

Siswa yang memiliki *self control* rendah cenderung tidak bisa mengontrol keinginan dari dalam dirinya untuk melakukan prokrastinasi akademik karena siswa-siswa tersebut tidak memikirkan dampak buruk dari tindakannya tersebut. Namun, siswa-siswa yang memiliki *self control* tinggi, ketika akan melakukan prokrastinasi akademik memikirkan terlebih dahulu dampak-dampaknya apa saja dari tindakan tersebut.

Siswa harus memiliki potensi dalam mengontrol diri supaya dia dapat mengarahkan dan mengatur perilaku yang lebih positif. Siswa yang memiliki *self control* yang tinggi mampu mengatur dirinya supaya tidak ikut-ikutan dalam menunda-nunda tugasnya seperti temannya, untuk itu diperlukan stimulus positif di lingkungannya (Rahmah & Astuti, 2020).

Kemampuan mengontrol diri berarti siswa berusaha dengan sekuat kuatnya mengarahkan perilaku terhadap sesuatu yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. *Self control* memungkinkan remaja berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan- aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Munandar & Asmaryadi, 2023).

Individu yg mempunyai *self control* akan mempunyai kesiapan diri buat berperilaku sinkron menggunakan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yg berdasarkan ajaran kepercayaan dan tuntutan lingkungan warga pada mana individu tadi tinggal. *Self control* adalah satu potensi yg bisa dikembangkan dan dipakai individu selama proses-proses pada kehidupan, termasuk pada menghadapi syarat yg masih ada pada lingkungan sekitarnya (Widyaningsih & Savira, 2021).

Salah satu fenomena perilaku yang dilakukan oleh siswa adalah seringnya menunda-nunda menyelesaikan tugas terlihat pada siswa-siswi, dari hasil observasi langsung terdapat siswa yang lalai dalam proses pembelajaran dan lalai dalam menyelesaikan pekerjaan rumah (PR). Informasi yang didapatkan dalam buku catatan dari guru mata pelajaran, dan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 6 palopo. Kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 6 Palopo tersebut menunjukkan bahwa penundaan tugas yang tidak bertujuan dan berakibat negatif di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas.

Berdasarkan perihal yang dikemukakan diatas maka dilakukanlah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *self control* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo. Penelitian ini menjadi penting karena hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan konseling sebagai bahan masukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik melalui peningkatan self control yang diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan yang bersifat kausal sesuai tujuan penelitian yang untuk mengetahui hubungan *self control* terhadap prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo. Desain penelitian ini disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas IX SMA Negeri 6 Palopo dan untuk sampel pada penelitian ini sebanyak 76 orang berdasarkan rumus *slovin* yang pengambilan sampelnya menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket skala *likeart* yang sebelumnya dilakukan

pengujian validitas dan reliabilitas, kemudian untuk teknik analisis data yang digunakan ialah analisis korelasi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil uji validitas instrumen *self control*

Instrumen dikatakan valid jika nilai *person correlation* < *r* tabel maka item pernyataan dikatakan valid. Analisis dilakukan menggunakan bantuan *microsof excel*. Berikut disajikan rangkuman hasil analisis validitas instrument *self control*.

**Tabel 1. Rangkuman validitas instrumen *self control***

Item	r Hitung	r Hitung	Keterangan
X1	0,47	0,25	Valid
X2	0,60	0,25	Valid
X3	0,43	0,25	Valid
X4	0,56	0,25	Valid
X5	0,32	0,25	Valid
X6	0,46	0,25	Valid
X7	0,48	0,25	Valid
X8	0,42	0,25	Valid
X9	0,53	0,25	Valid
X10	0,52	0,25	Valid
X11	0,47	0,25	Valid
X12	0,60	0,25	Valid
X13	0,54	0,25	Valid
X14	0,67	0,25	Valid
X15	0,55	0,25	Valid
X16	0,67	0,25	Valid
X17	0,46	0,25	Valid
X18	0,68	0,25	Valid
X19	0,76	0,25	Valid
X20	0,49	0,25	Valid

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dikemukakan setiap item bahwa instrumen *self control* telah memenuhi syarat validitas

#### 2. Hasil uji validitas instrumen prokrastinasi

Instrumen dikatakan valid jika nilai *person correlation* < *r* tabel maka item pernyataan dikatakan valid. Analisis dilakukan menggunakan bantuan *microsof excel*. Berikut disajikan rangkuman hasil analisis validitas instrumen prokrastinasi.

**Tabel 2. Rangkuman validitas instrumen prokrastinasi**

Item	r Hitung	r Hitung	Keterangan
Y1	0,57	0,25	Valid
Y2	0,50	0,25	Valid
Y3	0,33	0,25	Valid
Y4	0,56	0,25	Valid
Y5	0,37	0,25	Valid
Y6	0,57	0,25	Valid
Y7	0,48	0,25	Valid
Y8	0,46	0,25	Valid

Item	r Hitung	r Hitung	Keterangan
Y9	0,62	0,25	Valid
Y10	0,63	0,25	Valid
Y11	0,48	0,25	Valid
Y12	0,67	0,25	Valid
Y13	0,54	0,25	Valid
Y14	0,67	0,25	Valid
Y15	0,47	0,25	Valid
Y16	0,56	0,25	Valid
Y17	0,49	0,25	Valid
Y18	0,65	0,25	Valid
Y19	0,53	0,25	Valid
Y20	0,44	0,25	Valid

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dikemukakan setiap item bahwa instrument prokrastinasi telah memenuhi syarat validitas

3. Hasil uji reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada instrumen *self control* dan prokrastinasi menggunakan batuan program SPSS, Adapun kriteria yang gunakan ialah jika nilai *cronbach alpha* yang diperoleh > 0,60 maka instrumen dikatan reliabel. Berikut disajikan rangkuman hasil analisis reliabilitas pada setiap instrumen.

**Tabel 3. Rangkuman uji reliabilitas**

Instrumen	Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
<i>Self control</i>	0,73	Reliabel
Prokrastinasi	0,72	Reliabel

Berdasarkan tabel 3 diatas maka dapat dikemukakan bahwa setiap instrumen dalam penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas.

4. Hasil analisis korelasi sederhana

Analisis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS. Berikut disajikan rangkuman hasil analisisnya.

**Tabel 4. Rangkuman analisis korelasi**

	Self Control	Prokrastinasi
Pearson korelation		0,36
Pearson korelation	0,36	

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa nilai korelasi yang diperoleh ialah sebesar 0,36. Olehnya itu dapat dikemukakan bahwa nilai korelasi antara *self control* dan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo sebesar 0,36.

Analisis lebih lanjut untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. berikut disajikan rangkuman hasil analisisnya.

**Tabel 5. Rangkuman uji hipotesis**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	49,49	7,88		
Self Control	0,33	0,099	0,361	3,27	0,001

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui bahwa nilai signifikan  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat dikemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo

### Pembahasan

Prokrastinasi akademik umum terjadi pada siswa SMA. Studi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di berbagai kalangan, termasuk di kalangan siswa SMA. Beberapa alasan yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa SMA antara lain adalah kecenderungan untuk menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas akademik, lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA dapat cukup tinggi, yang dapat memengaruhi prestasi belajar siswa (Widyaningsih & Savira, 2021).

Salah satu faktor yang diduga terkait dengan prokrastinasi akademik adalah *self control* atau kontrol diri. *Self control* merupakan salah satu faktor penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Dengan meningkatkan *self control*, siswa dapat lebih mudah untuk fokus pada tugas, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan mencapai tujuan akademik mereka (Widyastari et al., 2020).

*Self control* memainkan peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu mereka, mengatasi godaan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan menerapkan strategi intervensi yang tepat, siswa dapat meningkatkan *self-control* mereka dan mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi akademik mereka (Gutji & Ayu, 2022).

Lebih lanjut dikekukakan oleh (Heiriyah & Tohari, 2023) bahwa siswa dengan *self control* yang tinggi cenderung lebih sedikit melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk tetap fokus pada tugas yang diberikan dan mengelola waktu dengan efektif. Di sisi lain, siswa dengan *self control* yang rendah cenderung lebih mudah tergoda untuk menunda-nunda tugas dan lebih sulit mengatasi gangguan.

*Self control* merupakan salah satu prediktor terkuat dari prokrastinasi. Individu dengan *self control* yang rendah cenderung memiliki kesulitan dalam menahan godaan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas akademik (Rahmah & Astuti, 2020). Mereka juga lebih rentan terhadap pengaruh faktor eksternal yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari tugas yang harus diselesaikan. *Self control* merupakan salah satu faktor yang terkait dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Meningkatkan *self control* dapat membantu siswa untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan prestasi belajarnya.



Olehnya itu prokrastinasi akademik pada siswa SMA merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal dan eksternal. Memahami hubungan antara prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor tersebut dapat membantu dalam pengembangan strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang dapat diatasi dengan berbagai upaya. Dengan meningkatkan *self control*, mengatur waktu dengan baik, dan mencari bantuan dari orang lain, maka seseorang dapat mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai prestasi belajar yang lebih baik (S. Putra et al., 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi yang diperoleh ialah sebesar 0,36. Olehnya itu dapat dikemukakan bahwa nilai korelasi antara *self control* dan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo sebesar 0,36 terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Palopo dimana hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikan  $0,00 < 0,05$ .

## DAFTAR RUJUKAN

- Akib, T., Syamsudi, A., & Dharma, S. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Pembelajaran Daring Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Pena Kreatif: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 21–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29406/jpk.v12i1.4327>
- Dharma, S. (2022). Pengaruh Kecakapan Literasi Digital Terhadap Kinerja Guru Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gowa. *Manajemen Pendidikan*, 17(2), 117–129. <https://doi.org/10.23917/jmp.v17i2.17569>
- Gutji, N., & Ayu, S. (2022). Efektivitas Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4564>
- Heiriyah, A., & Tohari, S. (2023). Hubungan Antara Self Control dan Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Suku Banjar. *Jurnal Consulenza*, 6(2), 26–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2347>
- Laia, B, Florina, L., & Theresia, Y. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 67–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Abdi Agape Singkawan. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 46–54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>
- Munandar, A., & Asmaryadi, A. (2023). Hubungan Pengendalian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAN 1 Sayurmatangi. *Jurnal Ristekdik*, 9(2), 365–372. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i2.365-372>

- Ndruru, H., Zagoto, F., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Aramo. *Jurnal Bimbingan Dan Konsuling*, 2(1), 52–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Putra, A., & Made, I. (2020). Pentingnya Mendesain Pembelajaran Menuju Pendidikan Berkualitas. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 304–318. <https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2.456>
- Putra, S., Razzaq, A., & Fitri, H. (2023). Korelasi Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa semester Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 1(2), 66–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jishs.v1i2.624>
- Rahmah, S., & Astuti, P. (2020). Kontribusi Self CONTROL dan Kecanduan Game Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Konseling*, 3(1), 33–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jpbk.2020.3.1.1590>
- Widyaningsih, S., & Savira, S. (2021). Analisis Relasi Self Control Dengan Prokrastinasi Akdemik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Character* , 8(1), 78–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.38675>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Beby, R., & Damanik, D. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91. [www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index](http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index)