

# Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Fellycia Clovia Risty, Zaki Nur Fahmawati\*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

**Abstrak:** Dalam dunia pendidikan, penundaan akademik masih menjadi masalah yang lazim terjadi, terutama di kalangan siswa sekolah menengah. Mengatasi hal ini, penelitian ini menyelidiki korelasi antara penundaan akademis dan kontrol diri. Dengan menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif, data dikumpulkan dari 327 siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Krian, yang dipilih melalui tabel Krejcie-Morgan dan pengambilan sampel secara tidak sengaja. Dengan menggunakan instrumen psikologis yang sudah ada, skala kontrol diri dan pengukuran penundaan akademis digunakan, yang menunjukkan reliabilitas masing-masing sebesar 0,823 dan 0,935. Temuan mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan penundaan akademis ( $r = -.189$ ,  $sig = .001$ ), yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan penundaan akademis. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan kemampuan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan penundaan akademik di kalangan siswa sekolah menengah, sehingga memberikan wawasan yang berharga bagi para praktisi pendidikan dan pembuat kebijakan.

**Kata Kunci:** penundaan akademik, kontrol diri, siswa sekolah menengah, studi korelasional, instrumen psikologis

\*Correspondence: Zaki Nur Fahmawati  
Email: [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

Received: 17-07-2024  
Accepted: 24-07-2024  
Published: 31-07-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** In the realm of education, academic procrastination remains a prevalent issue, particularly among secondary school students. Addressing this, the present study investigates the correlation between academic procrastination and self-control. Utilizing a quantitative correlational approach, data was collected from 327 students at Vocational High School 1 Krian, selected through the Krejcie-Morgan table and accidental sampling. Drawing from established psychological instruments, the self-control scale and academic procrastination measurements were employed, demonstrating reliabilities of 0.823 and 0.935, respectively. Findings reveal a significant negative relationship between self-control and academic procrastination ( $r = -.189$ ,  $sig = .001$ ), indicating that higher levels of self-control are associated with decreased academic procrastination. This study underscores the importance of fostering self-control skills to mitigate academic procrastination tendencies among secondary school students, thus offering valuable insights for educational practitioners and policymakers.

**Keywords:** academic procrastination, self-control, secondary school students, correlational study, psychological instruments

## Pendahuluan

Perilaku menunda-nunda pekerjaan adalah sifat alami yang dimiliki oleh individu dan beberapa orang secara spesifik menunda-nunda pekerjaannya pada situasi tertentu (Klingsieck, 2013). Individu juga akan cenderung untuk melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak bermanfaat ketimbang menyelesaikan tugas yang dia miliki (Munawaroh et al., 2017). Siswa juga adalah salah satu kelompok akademisi yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan belajar dan penundaan pengerjaan tugas (Pradnyaswari

& Susilawati, 2019). Perilaku menunda-nunda pekerjaan juga dianggap sebagai perilaku yang anti-motivasi dan anti self regulasi (Abu Bakar & Khan, 2016). Siswa sekolah menengah yang berusia 15-18 tahun ditemukan masih sering melakukan sistem “kebut semalam” untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang mereka miliki meskipun ada beberapa dampak negatif yang akan mereka rasakan (Pradnyaswari & Susilawati, 2019).

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akan dekat dengan kegagalan dikarenakan prokrastinasi akan menghambat siswa untuk mencapai proses belajar yang maksimal (Nitami et al., 2015). Orang-orang yang menunda-nunda tugasnya dianggap tidak peduli dengan tugas yang dimiliki (Muyana, 2018). Dampak-dampak yang dimunculkan seseorang ketika melakukan menunda pekerjaanpun bermacam-macam, seperti performa akademik yang tidak memuaskan (Ferrari et al., 2005) dan menambahnya beban yang terlalu berlebihan (Klassen & Kuzucu, 2009). Sumber daya waktu yang terbatas, dan juga pengelolaan waktu yang tidak efektif menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa seseorang cenderung menunda pekerjaannya (Haryanti & Santoso, 2020).

Menunda pekerjaan adalah sebuah perilaku yang disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi diartikan sebagai keputusan untuk menunda atau menangguhkan pekerjaan yang sebenarnya penting bagi individu tersebut (Wicaksono, 2017). Adapun perilaku menunda nunda pekerjaan yang berhubungan dengan pekerjaan akademik seperti tugas sekolah atau belajar disebut dengan prokrastinasi akademik (Hakiki et al., 2022). Orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan tenggat waktu yang telah ditentukan, sering gagal mencapai *deadline*, dan juga gagal dalam mempersiapkan diri dengan baik (Wicaksono, 2017). Prokrastinasi juga dilakukan oleh hampir semua orang, termasuk juga siswa sekolah. Solomon dan Rothblum menjelaskan bahwa beberapa macam tugas akademik yang biasanya dilakukan oleh siswa diantaranya adalah 1.) tugas mengarang, 2.) belajar untuk mempersiapkan ujian, 3.) tugas kerja administratif, 4.) menghadiri pertemuan, 5.) Kinerja Akademik secara keseluruhan (Ghufron & Risnawati, 2012).

Prokrastinasi akademik akan memberikan beberapa dampak negatif kepada proses belajar siswa ketika bersekolah diantaranya terhambatnya siswa untuk berkembang dan mencapai target tujuan akademik yang diinginkan (Çapan, 2010). Selanjutnya perfoma akademik dari siswa juga akan menurun (Van Eerde, 2003) dan siswa akan mengalami beberapa permasalahan psikologis seperti perasaan cemas dan stress (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014) serta kelelahan dan juga kesulitan untuk tidur (Suhadianto & Pratitis, 2020). Beberapa penjelasan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif kepada individu baik dalam kehidupan akademik dan juga kepada keadaan psikologis dan fisik dari siswa yang akan merugikan siswa tersebut dalam jangka panjang.

Beberapa penelitian juga telah menjelaskan aspek-aspek dari prokrastinasi akademik. Ferrari dan Steel menjelaskan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi akademik adalah *Perceived Time*, *Intention Action*, *Emotional Distress*, dan *Perceived Ability* (Nisa et al., 2019). Adapun Solomon dan Rothblum menjelaskan bahwa aspek dari prokrastinasi akademik mencakup area dari 6 tugas yaitu tugas menulis makalah, tugas belajar dan menghadapi ujian, tugas membaca dan belajar rutin, Tugas administrasi, menghadiri

pertemuan, dan Tugas akademik secara umum (Rahmantori, 2018). Muliana dalam penelitiannya pada siswa sekolah menengah atas tahun 2020 mengatakan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi akademik diantaranya adalah menunda pengerjaan tugas, lambat atau keterlambatan dalam pengumpulan tugas, tidak seimbangny kinerja actual dengan perencanaan, dan melakukan aktivitas lain yang tidak relevan (Muliana, 2020).

Fenomena dari prokrastinasi akademik juga terjadi pada siswa hasil wawancara dengan Ibu A sebagai guru dari sekolah SMK 1 Krian yang mengatakan bahwa prokrastinasi sering ditemukan pada siswa. "Saya sering menemukan siswa yang tidak mengumpulkan tugas tidak pada waktunya dengan berbagai alasan, Saya merasa juga siswa-siswa lebih sering melakukan aktivitas bermain". Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa dari SMK 1 Krian yang mengatakan "iya kak, aku itu kadang sudah mencoba untuk berniat mengerjakan tugas tugas sekolah agar saya tidak perlu datang pagi pagi dan nyontek punya temen, tapi waktu saya mengerjakan, saya biasanya bingung cara mengerjakannya dan akhirnya lebih memilih untuk main hp atau melihat youtube, kan besok saya masih bisa nyontek punya teman saya." Berdasarkan hasil wawancara, terlihat ada beberapa masalah prokrastinasi akademik pada siswa yang dapat diukur dari aspek-aspek yang dikemukakan Muliana (2020). Guru yang mengatakan bahwa ada murid yang sering terlambat mengerjakan tugas dapat diartikan sebagai masalah dalam dua aspek yaitu penundaan pekerjaan dan lambat dalam mengerjakan tugas, dan hasil wawancara dengan siswa menandakan bahwa ada masalah pada perencanaan dan melakukan aktivitas yang lain yang tidak menyenangkan. Hasil wawancara antara guru dengan siswa menandakan bahwa ada permasalahan prokrastinasi akademik pada beberapa siswa di SMK 1 Krian.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, seperti kelelahan, kecemasan, dan juga faktor sosial dapat menjadi salah satu menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi (Chisan & Jannah, 2021). Secara gasis besar, prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari seseorang (Nafeesa, 2018). Laia et al (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor eksternal seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah pola asuh orang tua, dan keadaan lingkungan sedangkan faktor internalnya adalah malas, bosan dan tidak dapat mengatur atau membuat strategi belajar. Faktor internal seperti malas dan bosan menunjukkan bahwa seseorang tersebut melakukan prokrastinasi akademik karena dia tidak dapat mengendalikan dirinya atau menahan diri untuk tidak menunda pekerjaannya. Clara et al (2018) mengatakan bahwa secara stastitik kendali diri dapat memprediksi perilaku prokrastinasi akademik seseorang.

Kemampuan proses mental seseorang untuk dapat mengendalikan emosi dan pikirannya agar perilaku yang muncul sesuai dengan keadaan yang ada disebut dengan kontrol diri (Inzlicht et al., 2014). Vohs dan Baumeister (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki 4 domain utama yang diantaranya adalah pengendalian efektif dari pikiran, emosi, impuls, dan perilaku dimana pengendalian kepada keempat domain tersebut akan membantu seseorang menghindari beberapa perilaku buruk seperti prokrastinasi akademik. Kontrol diri juga dapat membantu siswa untuk mengatur perilaku yang dia lakukan dan agar dirinya dapat mencapai fous mencapai tujuan jangka Panjang (Zhao et

al., 2021). Beberapa pernyataan tersebut menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Chisan dan Jannah tahun 2021 mengungkap bahwa ada korelasi hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebesar  $-0,603$ . Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Widyastari et al pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif pada prokrastinasi akademik sebesar 48.7%. Adapun penelitian oleh Doni dan Pedhu (2022) yang menunjukkan hubungan lemah antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai skor korelasi sebesar  $-0,211$ . Penelitian yang dilakukan oleh Widhiastuti dan Kanaka (2021) menunjukkan bahwa *self control* dapat menjadi variabel moderasi antara variabel ketakutan untuk gagal (*fear of failure*) dan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) dan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2019) menghasilkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada populasi siswa. Hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan juga prokrastinasi akademik cenderung memiliki hubungan negatif dimana kontrol diri yang tinggi akan menghindarkan seseorang dari perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Hubungan negatif ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self control* seseorang. Maka akan semakin rendah tingkatan prokrastinasi akademik dan begitu pula jika tingkatan *self control* seseorang semakin rendah, maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi orang tersebut.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang mencoba mengukur kekuatan hubungan antara variabel satu dengan beberapa variabel yang lainnya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK 1 Krian yang berjumlah 2255 siswa. Jumlah sampel dari penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Krejcie Morgan sehingga didapatkan jumlah sampel 327 siswa. Adapun *teknik sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis *non probability* dimana setiap anggota sampel dipilih berdasarkan penilaian dari peneliti dan *teknik sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling* dimana pemilihan sampel didasarkan kepada kebutuhan dari penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Alat ukur *self control* mengadopsi alat ukur penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni (2020) pada tahun 2020 dengan judul "Hubungan antara *Self Control* dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu". Alat ukur ini disusun berdasarkan teori dari kontrol diri Ghufron dan Risnawati dengan aspek-aspek kontrol diri dalam penelitian tersebut yaitu "Kontrol Perilaku", "Kontrol Kognitif", dan "Mengontrol Kepuasan". Alat ukur ini memiliki telah diuji kembali nilai validitas dan reliabilitasnya sehingga tersisa 17 item dan didapatkan nilai validitas

pearson yang bergerak dari 0,334 sampai 0,732 dan reabilitas dengan skor *Cronbach alpha* sebesar 0,823.

Alat ukur prokrastinasi akademik diadopsi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Muliana pada tahun 2020 dengan judul “Efektivitas tehnik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”. Alat ukur ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari prokrastinasi akademik berdasarkan teori dari Ferrari dan steel yaitu “penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas”, “keterlambatan dalam mengerjakan tugas”, dan “kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual” Adapun alat ukur ini telah ditryout kan kembali dengan total item yang tersisa sebanyak 27 item dengan nilai validitas pearson memiliki rentan 0,473 sampai 0,800, sedangkan reabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *Cronbach alpha* 0,935.

Alat ukur ini berjenis skala likert dengan pilihan jawaban dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, Setuju dan sangat Setuju (Sugiyono, 2013). Tehnik analisa data dari peneliatan ini akan menggunakan uji korelasi *pearson correlation product momen* untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel independent dan dependen (Creswell & Creswell, 2018), dan mennggunakan bantuan software *spss17 program*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Berikut data demografi penelitian yang telah dikumpulkan:

**Tabel 1.** Data demografi penelitian

Kelas	Jumlah	Persentase
Kelas X	104	31,80%
Kelas XI	136	41,59%
Kelas XII	87	26,61%
Total	327	100%
Jenis Kelamin		
Laki Laki	138	42,20%
Perempuan	189	57,80%
Total	327	100%

Selanjutnya dilakukan kategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik untuk menentukan tingkatan prokrastinasi akademik pada sampel penelitian. Berikut kategorisasi yang telah dilakukan.

### Uji Asumsi

Hasil uji asumsi normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi secara normal, hal ini dapat dilihat dari tabel 2. Adapun hasil uji Shapiro Wilk untuk menentukan normalitas data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data kontrol diri terdistribusi secara normal ( $\text{sig}=0,052$ ) dan data prokrastinasi

akademik juga terdistribusi secara normal ( $\text{sig}=0,056$ ). Hasil ini menandakan bahwa uji asumsi normalitas data telah terpenuhi.

**Tabel 2.** Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol Diri	0,991	327	0,052
Prokrastinasi Akademik	0,991	327	0,056

Selanjutnya uji linearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data juga telah memiliki hubungan linear dengan nilai *linearity* < 0,05. Hasil ini menandakan bahwa uji asumsi linearitas antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik telah terpenuhi, hal ini dapat dilihat dari tabel 3. Hasil uji asumsi normalitas dan linearitas yang telah terpenuhi menandakan bahwa uji hipotesa *pearson product moment correlation* dapat dilakukan.

**Tabel 3.** Uji Linearitas

Kontrol Diri - Prokrastinasi Akademik	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	405,002	1	405,002	12,598	0,000
Deviation from Linearity	1215,877	24	50,662	1,576	0,045

### Uji Hipotesa

Hasil analisa korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ( $r= -.189$   $\text{sig}=.001$ ). Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi kontrol diri dari siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dari siswa tersebut, hal ini dapat dilihat dari table 4 . Hal sebaliknya juga berlaku dimana semakin rendah kontrol diri siswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki. Hasil ini membuktikan hipotesa penelitian benar dimana terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.** Uji Korelasi Pearson Product Moment Correlation

Kontrol Diri - Prokrastinasi Akademik	Nilai Koefisien
Pearson Correlation	-.189**
Sig. (2-tailed)	0,001
N	327

Nilai sumbangan efektif yang diberikan kontrol diri kepada prokrastinasi akademik sebesar 3,6% ( $R \text{ Square}=0,036$ ). Nilai ini menunjukkan bahwa kontrol diri dapat

menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik sebanyak 3,6% sedangkan sebanyak 96,3% dari fenomena prokrastinasi akademik dijelaskan oleh variabel lain yang berada diluar variabel kontrol diri. Hal ini dapat dilihat dari tabel 5.

**Tabel 5.** Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Std. Error of the Estimate
Kontrol Diri - Prokrastinasi Akademik	.189 <sup>a</sup>	0,036	5,789

Selanjutnya hasil kategorisasi empirik menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik pada siswa SMK 1 krian masih dapat dikatakan tinggi. Adapun siswa yang memiliki tingkatan prokrastinasi akademik tinggi sebesar 29,96% dan tingkatan prokrastinasi akademik sangat tinggi sebesar 4,89%.

**Tabel 6.** Kategorisasi Kontrol Diri

Kategorisasi	Rentangan	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	>49	21	6,42%
Tinggi	49-44	107	32,72%
Menengah	43-40	100	30,58%
Rendah	39-35	88	26,91%
Sangat Rendah	<35	11	3,36%

Selanjutnya kategorisasi kontrol diri menunjukkan bahwa siswa SMK 1 Krian juga memiliki beberapa siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah. Adapun kategorisasi rendah sebanyak 26,91% dan kategori sangat rendah sebesar 3,36%.

**Tabel 7.** Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Rentangan	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	>77	16	4,89%
Tinggi	77-71	98	29,96%
Menengah	70-65	121	37%
Rendah	64-59	73	22,32%
Sangat Rendah	<59	19	5,81%

## Pembahasan

Hasil analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ( $r = -.189$  sig=.001). Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi kontrol diri dari sampel penelitian maka akan semakin rendah tingkatan prokrastinasi akademik yang dialami dan begitu juga sebaliknya.

Adapun ditemukan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,6% kepada fenomena prokrastinasi akademik pada sampel penelitian.

Hasil ini juga sesuai dan konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan seperti penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum dan Susilarini (2021) yang menemukan hubungan negatif dengan nilai korelasi  $r = -0,759$  dan sumbangan efektif sebesar 57,7%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Suprihatin (2019) menemukan pula hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi  $r = -0,355$  dan sumbangan efektif sebesar 12,6 %. Penelitian yang dilakukan oleh Gufron (2014) menunjukkan hasil hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,262$ . Penelitian ini dan tiga penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik konsisten memiliki hubungan negatif.

Hasil ini dapat dijelaskan karena berdasarkan pernyataan Kim et al (2017), orang-orang yang memiliki kontrol diri rendah adalah orang-orang yang *impulsive*, sangat *responsif* kepada stimulus yang dia rasakan, akan cenderung mencari kepuasan instan, dan lebih memilih untuk mengerjakan tugas-tugas sederhana dibandingkan dengan tugas yang kompleks. Beberapa karakteristik ini akan sangat cenderung membawa siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah untuk berprokrastinasi seperti karena tugas yang terlalu kompleks, menjenuhkan, dan juga mengikuti stimulus berupa ajakan teman atau keinginan pribadi untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Ramzi dan Saed (2019) yang menjelaskan bahwa orang berprokrastinasi adalah orang-orang yang cenderung untuk mengejar kesenangan sesaat daripada mencapai tujuan yang harusnya mereka capai.

Wijaya dan Tori (2018) dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa ada beberapa 4 halangan ketika seseorang akan mengimplementasikan aksi untuk mencapai sebuah tujuan. Halangan pertama adalah memulai dimana seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung untuk menunda memulai yang dia kerjakan, biasanya disebabkan oleh keinginan untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan. Halangan kedua yaitu adalah tetap konsisten melakukan apa yang dilakukan, dimana siswa dengan kontrol diri yang rendah akan kesulitan untuk mempertahankan kinerja yang konsisten disebabkan oleh berbagai stimulus yang lebih menyenangkan yang mereka dapatkan. Halangan ketiga adalah untuk banyak menunda pekerjaan, dimana siswa dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung mencari banyak alasan untuk menunda apa yang dia kerjakan. Halangan keempat adalah untuk tidak terlalu *overwork* dan melelahkan diri sendiri, dimana siswa dengan kontrol diri yang buruk akan kesulitan untuk mengatur dirinya sendiri agar tidak terlalu kelelahan dan juga tidak menunda pekerjaan yang harus dia selesaikan. Li, Hu, dan Ren (2022) menjelaskan bahwa siswa dengan kontrol diri yang baik akan dapat menahan untuk tidak mengikuti stimulus berupa kesenangan sesaat, sehingga siswa tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

Ariyanto, Netrawati, dan Yusri (2019) menjelaskan bahwa kontrol diri yang baik akan membuat siswa menunjukkan perilaku positif dalam proses belajar seperti menyusun, mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku yang dia munculkan agar

mendapatkan konsekuensi positif. Hal ini menandakan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan menunjukkan perilaku yang akan mengarahkan dirinya untuk melakukan prokrastinasi kepada pekerjaan sekolah yang dia dapatkan. Hal ini akan berkebalikan dengan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, dimana dia tidak bisa memunculkan perilaku positif dan memprioritaskan apa yang harus dikerjakan, dimana siswa akan cenderung lebih memilih untuk bermain sosial media dan melakukan hal tidak penting lainnya (Rostania et al., 2023).

Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 96,3% dari fenomena prokrastinasi akademik pada sampel penelitian dijelaskan oleh variabel lain yang berada diluar prokrastinasi akademik. Ying dan Lv (2012) dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa frustrasi akademik dan motivasi untuk menghindari kegagalan menjadi salah satu prediktor untuk perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Shih (2017) menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua dan sikap perfeksionisme dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada pekerjaan rumah.

Hasil kategorisasi norma empirik pada sampel penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkatan prokrastinasi akademik yang tinggi dengan siswa yang berada pada kategori tinggi memiliki persentase sebesar 29,96% dan siswa yang berada pada kategori sangat tinggi memiliki persentase sebesar 4,89%. Hasil ini membuktikan bahwa fenomena prokrastinasi akademik masih terjadi kepada beberapa siswa SMK.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan metode survei sebar data untuk mengumpulkan data yang dapat menyebabkan timbulnya bias dalam penelitian. Adapun penelitian ini hanya mengangkat satu variabel untuk menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri, dan masih banyak variabel lainnya yang dapat menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ( $r=-.189$  sig=.001). Hasil ini membuktikan bahwa hipotesa penelitian terbukti benar yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dimana semakin tinggi kontrol diri seorang siswa maka akan semakin rendah kecenderungan siswa tersebut untuk melakukan prokrastinasi akademik. Adapun selanjutnya ditemukan bahwa kontrol diri dapat menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik sebanyak 3,6%.

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah pemberian pelatihan atau seminar kepada siswa dari SMK 1 Krian untuk dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dari para siswa tersebut, yang selanjutnya agar mereka tidak akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Adapun siswa juga dapat diarahkan untuk menggali beberapa referensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri yang dimiliki seperti melihat *influencer-influencer* yang membahas dan membagikan hal positif seperti pengembangan diri dan tehnik kontrol diri di aplikasi berbagi video di smartphone.

Adapun implikasi pada dunia akademik dari hasil penelitian ini adalah untuk memperkuat hasil hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sekaligus pula untuk dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas topik kontrol diri ataupun prokrastinasi akademik. Penelitian pada masa yang akan datang diharapkan dapat menjelaskan fenomena kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan lebih kompleks.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah Sekolah Menengah Kejuruan 1 Krian yang telah memperbolehkan peneliti untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah. Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada para partisipan yang sudah bersedia untuk menjadi bagian dari penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Abu Bakar, Z., & Khan, M. U. (2016). Relationships between self-efficacy and the academic procrastination behaviour among university students in Malaysia: A general perspective. *Journal of Education and Learning*, 10(3), 265–274. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v10i3.3990>
- Agustina, Z. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00119kons2019>
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA (studi pada siswa SMA X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Faber, R. J., & Vohs, K. D. (2004). To buy or not to buy. *Handbook of Self-Regulation*, 509–524.

- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*.
- Gufon, R. (2014). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hakiki, R., Yohana, C., & Fadillah, N. (2022). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Nasional Indonesia*, 2(10).
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2, 1092–1099. Available: <http://jurnal.unissula.ac.id>
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.009>
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236.
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69–81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Laia, B., Telaumbanua, T., & Aquinas, I. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 10(11), 162–168. Available: <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Li, C., Hu, Y., & Ren, K. (2022). Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: A parallel mediation model of self-control and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6017.
- Muliana, S. (2020). Efektivitas teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthro: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psychology Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Özer, B. U., Ferrari, J. R., & LeBlanc, S. (2020). Relationship between academic procrastination and self-control: The mediational role of self-esteem. *College Student Journal*, 3(53), 309–316. Available: <https://www.researchgate.net/publication/344388192>
- Pedhu, Y., & Doni, A. M. D. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.17509/psikoedukasi.v20i2.25561>
- Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 32–43. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- Rahmantori, A. (2018). Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychology and Behavioral Sciences International Journal*, 13(2), 13–16. <https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.13.555863>
- Rostania, W. N., Zulaihati, S., & Fauzi, A. (2023). The influence of self-efficacy and self-control on academic procrastination at North Jakarta State Vocational Schools. *Reflection: Education and Pedagogical Insights*, 1(2), 40–50. Available: <http://firstcierapublisher.com/index.php/reflection/article/view/21>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
- Shih, S.-S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *Journal of Educational Research*, 110(4), 415–424. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223.

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Wahyuni, F. (2020). Hubungan antara self-control dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif, 2*(2), 67–73. Available: [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Widhiastuti, R., & Kanaka, S. (2021). Academic procrastination with self-control as moderator. *Economic Education Analysis Journal, 10*(2), 240–252. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v10i2>
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 5*(2), 34–39. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>
- 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, Psikologi Dan Kesehatan, 1*(2), 82–91.
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education, 2*(1), 13–18. Available: <http://ppsfip.ppj.unp.ac.id/index.php/ijrice/article/view/3/13>
- Ying, Y., & Lv, W. (2012). A study on higher vocational college students' academic procrastination behavior and related factors. *International Journal of Education and Management Engineering, 2*(7), 29–35. <https://doi.org/10.5815/ijeme.2012.07.05>
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2021). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: The moderated mediation model. *Current Psychology, 40*(10), 5076–5086. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00442-3>