

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan 1 Krian

Oleh:

Fellycia Clovia Risty

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oktober, 2023

Pendahuluan

- Siswa juga salah satu kelompok akademisi yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan belajar dan penundaan pengerjaan tugas [3]. Padahal, Seorang siswa yang melakukan menunda pekerjaannya akan dekat dengan kegagalan dikarenakan perilaku menunda-nunda akan menghambat siswa untuk mencapai proses belajar yang maksimal [5]. Dampak-dampak yang dimunculkan seseorang ketika melakukan menunda pekerjaanpun bermacam-macam, seperti perfoma akademik yang tidak memuaskan [7] dan menambahnya beban yang terlalu berlebihan [8].
- Fenomena penundaan tugas juga ditemukan berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru sekolah SMK 1 Krian yang mengatakan bahwa 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 teman, 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.” .
- Beberapa penjelasan tersebut menyatakan bahwa terdapat permasalahan aspek prokrastinasi akademik sesuai dengan tulisan ilmiah dari Muliana yaitu aspek penundaan waktu pengumpulan atau pengerjaan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu dan kinerja actual, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan

- Prokrastinasi diartikan sebagai keputusan untuk menunda atau menanggguhkan pekerjaan yang sebenarnya penting bagi individu tersebut [10] Adapun perilaku menunda nunda pekerjaan yang berhubungan dengan pekerjaan akademik seperti tugas sekolah atau belajar disebut dengan Prokrastinasi Akademik [11]. 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 [10]. Ferrari dan Steel menjelaskan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi akademik adalah Perceived Time, Intention Action, Emotional Distress, dan Perceived Ability [18].
- Clara et al mengatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu prediktor perilaku prokrastinasi akademik seseorang [24].

- Kemampuan dan proses mental seseorang untuk dapat mengendalikan emosi dan pikiran agar perilaku yang muncul sesuai dengan keadaan yang ada disebut sebagai Self Control [25]. Menurut Vohs dan Baumeister, Self Control memiliki 4 domain utama yaitu pengendalian efektif dari pikiran, emosi, impuls, dan perilaku sehingga berdasarkan domain tersebut self control merupakan kemampuan untuk menahan perilaku buruk seperti menunda pekerjaan [26].
- Namun ditemukan didalam beberapa penelitian bahwa hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik masih belum dapat dipastikan dikarenakan masih ada beberapa penelitian yang dengan hasil yang kontradiktif antara satu dengan yang lain

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bedasarkan pemaparan fenomena yang ditemukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah?

- Apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik?

Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasional
- Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMK 1 Krian dengan jumlah 2255 siswa Selanjutnya digunakan tabel Krejcie Morgan dengan taraf Kesalahan 5% Sehingga didapatkan jumlah Sampel 327 siswa
- Selanjutnya digunakan metode Accidental Sampling untuk pengumpulan sampel, Adapun pengumpulan data mengadopsi alat ukur kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada penelitian sebelumnya, alat ukur adalah skala likert dengan 4 alternatif jawaban dari Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju

- Alat ukur kontrol diri mengadopsi pada penelitian oleh Wahyuni [35] yang mengacu pada teori kontrol diri Ghufron dan Riswati dengan aspek-aspeknya yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol kepuasan. Alat ukur ini ditryout kan dan memiliki skor reliabilitas alpha Cronbach 0,823
- Alat ukur Prokrastinasi Akademik mengadopsi pada penelitian oleh Muliana [20] yang mengacu pada teori prokrastinasi akademik Ferrari dengan aspek-aspeknya yaitu yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Alat ukur ini di Tryoutkan dan mendapatkan skor reliabilitas alpha Cronbach 0,935

- Teknik analisa data menggunakan pearson correlation product moment dan menggunakan software JASP untuk membantu proses analisa data penelitian

Hasil

Uji Asumsi

Hasil uji asumsi yang dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian telah terdistribusi normal dan juga linear sehingga dapat dilakukan analisa korelasi pearson

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

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

- Hasil analisa korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ($r=-.189$, $\text{sig}<.001$)
- Adapun kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,6% kepada fenomena prokrastinasi akademik pada sampel penelitian
- Hasil ini menandakan bahwa hipotesis penelitian terbukti benar dan dapat diterima

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

Model	R	Std. Error of the Estimate
Kontrol Diri - Prokrastinasi Akademik	.189 ^a	5,789

Pembahasan

- Hasil ini sama dengan hasil dari beberapa penelitian terdahulu [37];[38];[39] sehingga hasil ini konsisten dengan hasil dimana terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik
- Beberapa penjelasan yang dapat diajukan diantaranya adalah penjelasan dari Kim et al [40] orang yang memiliki kontrol diri rendah cenderung 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
- Penjelasan lainnya yaitu . Li, Hu, dan Ren [43]. 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 [44] 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 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 [45].

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% hasil penelitian dipengaruhi oleh faktor lain diluar kontrol diri
- Ying dan Lv [46] 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 [47] menunjukkan bahwa ekspetasi orang tua dan sikap perfeksionisme dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada pekerjaan tugas sekolah

Temuan Penting Penelitian

- 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%

Manfaat Penelitian

- Beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar pihak sekolah dan juga wali murid berupaya untuk memberikan pelatihan kontrol diri kepada siswa SMK 1 Krian untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik
- Siswa juga dianjurkan mencari secara mandiri referensi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan kontrol dirinya
- Implikasi pada dunia akademik adalah penguatan hasil negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, sekaligus juga menjadi referensi untuk penelitian yang akan datang.

Referensi

- [1] K. B. Klingsieck, "Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific?," *Curr. Psychol.*, vol. 32, no. 2, pp. 175–185, 2013, doi: 10.1007/s12144-013-9171-8.
- [2] M. Munawaroh, S. Alhadi, and W. Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *J. Kaji. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 26–31, 2017, doi: 10.17977/um001v2i12017p026.
- [3] N. M. Pradnyaswari and L. K. P. A. Susilawati, "Peran Self Control dan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)," *J. Psikol. Udayana*, vol. 6, no. 3, pp. 32–43, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- [4] Z. Abu Bakar and M. Umar Khan, "Relationships between Self-Efficacy and the Academic Procrastination Behaviour among University Students in Malaysia: A General Perspective," *J. Educ. Learn.*, vol. 10, no. 3, pp. 265–274, 2016, doi: 10.11591/edulearn.v10i3.3990.
- [5] M. Nitami, D. Daharnis, and Y. Yusri, "Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa," *Konselor*, vol. 4, no. 1, p. 1, 2015, doi: 10.24036/02015416449-0-00.
- [6] S. Muyana, "Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, p. 45, 2018, doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- [7] J. R. Ferrari, J. O'Callaghan, and I. Newbegin, "Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults," *N. Am. J. Psychol.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, 2005.
- [8] R. M. Klassen and E. Kuzucu, "Academic Procrastination and Motivation of Adolescents in Turkey," *Educ. Psychol.*, vol. 29, no. 1, pp. 69–81, 2009, doi: 10.1080/01443410802478622.
- [9] A. Haryanti and R. Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 41–47, 2020.
- [10] L. Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *J. Pembelajaran Prospektif*, vol. 2, no. 2, pp. 67–73, 2017, [Online]. Available: www.luhurwicaksono@yahoo.com
- [11] R. Hakiki, C. Yohana, and N. Fadillah, "Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 4 Pandeglang," *J. Nas. Indones.*, vol. 2, no. 10, 2022.
- [12] M. N. Ghufon and R. R. S., *Teori-Teori Psikologi*. 2012.
- [13] B. E. Çapan, "Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 5, pp. 1665–1671, 2010, doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.342.
- [14] W. Van Eerde, "A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 35, no. 6, pp. 1401–1418, 2003, doi: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6.
- [15] A. Kiamarsi and A. Abolghasemi, "The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 114, pp. 858–862, 2014, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.797.
- [16] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, 2020.
- [17] A. Rozental and P. Carlbring, "Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure," *Psychology*, vol. 5, no. 13, p. 1488, 2014.
- [18] N. K. Nisa, H. Mukhlis, D. A. Wahyudi, and R. H. Putri, "Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan," *J. Psychol. Perspect.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–34, 2019, doi: 10.47679/jopp.1172019.
- [19] A. Rahmantori, "Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," 2018.
- [20] S. Muliana, "Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh," Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2020.
- [21] F. K. Chisan and M. Jannah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 5, pp. 1–10, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id>
- [22] N. Nafeesa, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah," *Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol.)*, vol. 4, no. 1, p. 53, 2018, doi: 10.24114/antro.v4i1.9884.
- [23] B. Laia et al., "Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan," *Tatema Telaumbanua Ilm. Aquinas*, vol. 10, no. 11, pp. 162–168, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- [24] C. Clara, A. Dariyo, and D. Basaria, "Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang)," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, p. 159, 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.802.
- [25] M. Inzlicht, B. J. Schmeichel, and C. N. Macrae, "Why Self-Control Seems (But May Not Be) Limited," *Trends Cogn. Sci.*, vol. 18, no. 3, pp. 127–133, 2014, doi: 10.1016/j.tics.2013.12.009.
- [26] R. J. Faber and K. D. Vohs, "To buy or Not to buy," *Handb. self-regulation*, pp. 509–524, 2004.
- [27] B. U. Özer, J. R. Ferrari, and S. LeBlanc, "Relationship between Academic Procrastination and Self-Control: the Mediation Role of Self-Esteem," *Coll. Stud. J.*, vol. 3, no. 53, pp. 309–316, 2020, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/344388192>
- [28] J. Zhao, G. Meng, Y. Sun, Y. Xu, J. Geng, and L. Han, "The Relationship between Self-Control and Procrastination based on the Self-Regulation Theory Perspective: the Moderated Mediation Model," *Curr. Psychol.*, vol. 40, no. 10, pp. 5076–5086, 2021, doi: 10.1007/s12144-019-00442-3.
- [29] D. Widyastari, D. Atrizka, B. Ramadhani, and D. S. Damanik, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan," *J. Penelitian, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 82–91, 2020.
- [30] Y. Pedhu and A. M. Date Doni, "Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psiko Edukasi*, vol. 20, no. 2, pp. 165–175, 2022, doi: 10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540.

- [30] Y. Pedhu and A. M. Date Doni, "Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psiko Edukasi*, vol. 20, no. 2, pp. 165–175, 2022, doi: 10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540.
- [31] R. Widhiastuti and S. Kanaka, "Academic Procrastination with Self-Control as Moderator," *Econ. Educ. Anal. J.*, vol. 10, no. 2, pp. 240–252, 2021, doi: 10.15294/eeaj.v10i2.
- [32] A. N. Aini and I. H. Mahardayani, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus," *J. Psikol. Pitutur*, vol. 1, no. 2, pp. 65–71, 2011.
- [33] Z. Agustina, "Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019.
- [34] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [35] F. Wahyuni, "Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu," Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2020.
- [36] J. W. Creswell and J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 2018.
- [37] R. Widyaningrum and T. Susilarini, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok," *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 5, no. 2, pp. 34–39, 2021, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.
- [38] F. Husna and T. Suprihatin, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang," *Prosding Konf. Ilm. Mhs. Unissula 2*, vol. 000, pp. 1092–1099, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.unissula.ac.id>
- [39] R. Gufron, "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014.
- [40] J. Kim, H. Hong, J. Lee, and M.-H. Hyun, "Effects of Time Perspective and Self-control on Procrastination and Internet Addiction," *J. Behav. Addict.*, vol. 6, no. 2, pp. 229–236, 2017.
- [41] F. Ramzi and O. Saed, "The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination," *Psychol. Behav. Sci. Int. J.*, vol. 13, no. 2, pp. 13–16, 2019, doi: 10.19080/pbsij.2019.13.555863.
- [42] H. E. Wijaya and A. R. Tori, "Exploring the Role of Self-Control on Student Procrastination," *Int. J. Res. Couns. Educ.*, no. Vol 2, No 1 (2018): International Journal of Research in Counseling and Education, pp. 13–18, 2018, [Online]. Available: <http://ppsfpj.ppj.unp.ac.id/index.php/ijrice/article/view/3/13>
- [43] C. Li, Y. Hu, and K. Ren, "Physical Activity and Academic Procrastination Among Chinese University Students: A Parallel Mediation Model of Self-control and Self-efficacy," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 10, p. 6017, 2022.
- [44] R. Ariyanto, N. Netrawati, and Y. Yusri, "Relationship Between Self Control and Academic Procrastination in Completing Thesis," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2019, doi: 10.24036/00119kons2019.
- [45] W. N. Rostania, S. Zulaihati, and A. Fauzi, "The Influence of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools," *Reflect. Educ. Pedagog. Insights*, vol. 1, no. 2, pp. 40–50, 2023, [Online]. Available: <http://firstcierapublisher.com/index.php/reflection/article/view/21>
- [46] Y. Ying and W. Lv, "A Study on Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors," *Int. J. Educ. Manag. Eng.*, vol. 2, no. 7, pp. 29–35, 2012, doi: 10.5815/ijeme.2012.07.05.
- [47] S.-S. Shih, "Factors Related to Taiwanese Adolescents' Academic Procrastination, Time Management, and Perfectionism," *J. Educ. Res.*, vol. 110, no. 4, pp. 415–424, Jul. 2017, doi: 10.1080/00220671.2015.1108278.

