

The Corelation Between Self Control and Academic Procrastination in Students of Vocational High School 1 Krian

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

Fellycia Clovia Risty^{*,1)}, Zaki Nur Fahmawati.^{*,2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Correspoding Author: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. Academic procrastination is a phenomenon that is still frequently encountered in the field of education, especially at the secondary school level. This study aims to measure the relationship between academic procrastination and self-control. The research employs a quantitative correlational method. The population of this study consists of 2,255 students at Vocational High School 1 Krian, with a sample size of 327 students determined using the Krejcie-Morgan table and an accidental sampling technique. The measurement tools in this study are adopted from two psychological instruments: the self-control scale and academic procrastination, which were retested. The self-control measurement tool has a reliability of 0.823, while the academic procrastination measurement tool has a reliability of 0.935. The results of the study indicate a negative relationship between self-control and academic procrastination ($r = -.189$, $sig = .001$). This suggests that the higher the level of students' self-control, the lower their level of academic procrastination.

Keywords – Academic Procrastination, Self Control, Vocational Students

Abstrak. Menunda-nunda pekerjaan adalah sebuah fenomena yang masih sangat sering ditemukan pada dunia pendidikan khususnya pada jenjang sekolah menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan 1 Krian dengan jumlah 2255 siswa yang selanjutnya ditentukan jumlah sampel dengan menggunakan tabel Krejcie Morgan sehingga didapatkan total sampel sebanyak 327 siswa. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari 2 alat ukur psikologi yaitu skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang di Tryout kan kembali. Adapun alat ukur kontrol diri memiliki reliabilitas sebesar 0,823, dan alat ukur prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas sebesar 0,935. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -.189$ $sig = .001$). Hasil ini menandakan semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dari siswa dan juga sebaliknya.

Kata Kunci – Kontrol Diri, Siswa SMK, Prokrastinasi Akademik

I. PENDAHULUAN

Perilaku menunda-nunda pekerjaan adalah sifat alami yang dimiliki oleh individu dan beberapa orang secara spesifik menunda-nunda pekerjaannya pada situasi tertentu [1]. Individu juga akan cenderung untuk melakukan hal hal yang sebenarnya tidak bermanfaat ketimbang menyelesaikan tugas yang dia miliki [2]. Siswa juga adalah salah satu kelompok akademisi yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan belajar dan penundaan pengerjaan tugas [3]. Perilaku menunda-nunda pekerjaan juga dianggap sebagai perilaku yang anti-motivasi dan anti self regulasi [4]. 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 [3].

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akan dekat dengan kegagalan dikarenakan prokrastinasi akan menghambat siswa untuk mencapai proses belajar yang maksimal [5]. Orang-orang yang menunda-nunda tugasnya dianggap tidak peduli dengan tugas yang dimiliki [6]. Dampak-dampak yang dimunculkan seseorang ketika melakukan menunda pekerjaanpun bermacam-macam, seperti performa akademik yang tidak memuaskan [7] dan menambahnya beban yang terlalu berlebihan [8]. Sumber daya waktu yang terbatas, dan juga pengelolaan waktu yang tidak efektif menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa seseorang cenderung menunda pekerjaannya [9].

Menunda pekerjaan adalah sebuah perilaku yang disebut dengan prokrastinasi. 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]. 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 [12].

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 [13]. Selanjutnya perfoma akademik dari siswa juga akan menurun [14] dan siswa akan mengalami beberapa permasalahan psikologis seperti perasaan cemas dan stress [15] serta kelelahan dan juga kesulitan untuk tidur [16]. 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* [18]. 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 [19]. 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 [20]

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 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.” Bedasarkan hasil wawancara, terlihat ada beberapa masalah prokrastinasi akademik pada siswa yang dapat diukur dari aspek-aspek yang dikemukakan Muliana [20]. 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 [21]. Secara gasis besar, prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari seseorang [22]. Laia et al 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 [23]. 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 mengatakan bahwa secara stastitik kendali diri dapat memprediksi perilaku prokrastinasi akademik seseorang [24].

Kemampuan proses mental seseorang untuk dapat mengendalikan emosi dan pikirannya agar perilaku yang muncul sesuai dengan keadaan yang ada disebut dengan kontrol diri [25]. Vohs dan Baumeister 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 [26]. Kontrol diri juga dapat membantu siswa untuk mengatur perilaku yang dia lakukan dan agar dirinya dapat mencapai fokus mencapai tujuan jangka Panjang [28]. 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 $-0,603$ [21]. 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 $48,7\%$ [29]. Adapun penelitian oleh Doni dan Pedhu yang menunjukkan hubungan lemah antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai skor korelasi sebesar $-0,211$ [30]. Penelitian yang dilakukan oleh Widhiastuti dan Kanaka [31] 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 [32] dan penelitian yang dilakukan oleh Agustina [33] 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.

II. 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 [34]. 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 [35] 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 Ghufro 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 [20] pada tahun 2020 dengan judul “Efektivitas *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 [34]. Tehnik analisa data dari penelitian ini akan menggunakan uji korelasi *pearson correlation product momen* untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel independent dan dependen [36], dan menggunakan bantuan software *spss17 program*.

III. 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	df	Sig.
	Statistic		
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 $\text{linearity} < 0,05$. 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

	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

Uji Hipotesa

Hasil analisa korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -.189$ 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 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 table 5.

Tabel 5 Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Std. Error of the Estimate
Kontrol Diri - Prokrastinasi Akademik	.189 ^a	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 [37] yang menemukan hubungan negatif dengan nilai korelasi $r = -0,759$ dan sumbangan efektif sebesar 57,7%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Suprihatin [38] 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 [39] 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 [40], 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 [41] yang menjelaskan bahwa orang berprokrastinasi adalah orang-orang yang cenderung untuk mengejar kesenangan sesaat daripada mencapai tujuan yang harusnya mereka capai.

Wijaya dan Tori [42] 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 [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 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 [45].

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 [46] dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa frustasi akademik dan motivasi untuk menghindari kegagalan menjadi salah satu prediktor untuk perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Shih [47] 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.

VII. 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 smartpone.

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.

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 Pandegrlang," *J. Nas. Indones.*, vol. 2, no. 10, 2022.
- [12] M. N. Ghufroon 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 Mediational 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.
- [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 Tme 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.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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.