

HUBUNGAN *SELF CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALOPO

Nurhapsa¹, Arman Bin Anuar², Muhammad Irham Zainuri³, Marhani⁴, Dr Imam Pribadi⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/ Pendidikan Bimbingan Konseling, Universitas
Muhammadiyah Palopo. JLN Jend. Sudirman, No Km.03. Binturu, Wara Selatan Kota
Palopo

Alamat e-mail : Hafsan766@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 6 Palopo. Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS dengan pengambilan sampel berjumlah 76 orang. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya fenomena yang tampak selama proses sekolah dimana terdapat siswa-siswi yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik, banyak siswa yang merasa sibuk terhadap suatu tugas yang diberikan, bercerita dan melakukan kegiatan lain, banyak waktu yang digunakan siswa secara percuma dalam hal yang tidak penting, sehingga mereka lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah angket *skala likers* dan dokumentasi. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional (studi hubungan). Berdasarkan hasil nilai r hitung sebesar 0,361, oleh karena itu H1 diterima dan H0 ditolak karena H1: $> 0,05$ dan H0: $\leq 0,05$. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 6 Palopo.

Kata Kunci: *Self Control*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

This study aimed to find out the relationship between self control and academic procrastination in students of SMA Negeri 6 Palopo. The subjects of this study were students of class XI IPS. The sample was 76 students. This research was motivated by a phenomenon that appears during the school process where there are students who cannot manage their time properly, many students feel busy with a given task, tell stories and carry out other activities, a lot of time is used by students for nothing unimportant, so they are negligent in doing the assignments given by the teacher. The data collection technique used was a Likers scale questionnaire and documentation. The method used was a quantitative method with the type of research used was correlational research (relationship study). Based on the results of the rcount value of 0.361, therefore H1 is accepted and H0 is rejected because H1: > 0.05 and H0: ≤ 0.05 . So there is a significant relationship between self-control and students' academic procrastination at SMA Negeri 6 Palopo.

Keywords: *Self Control*, *Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Sering kali di dapatkan bahwa hampir semua siswa pernah melakukan prokrastinasi akademik baik laki-laki maupun perempuan, selain itu alasan melakukan prokrastinasi akademik dalam tugas maupun belajar karena siswa merasa malas, tidak bisa mengerjakan dan lebih tertarik melakukan kesenangan atau hobi yang dimiliki. Kemudian, siswa-siswa tersebut memilih mengerjakan tugas ketika mendekati hari pengumpulan atau menundanya karena mau menyontek teman ketika di Sekolah. Siswa yang memiliki *self control* rendah cenderung tidak bisa mengontrol keinginan dari dalam dirinya untuk melakukan prokrastinasi akademik karena siswa-siswa tersebut tidak memikirkan dampak buruk dari tindakannya tersebut. Namun, siswa-siswa yang memiliki *self control* tinggi, ketika akan melakukan prokrastinasi akademik memikirkan terlebih dahulu dampak-

dampaknya apa saja dari tindakan tersebut.

Data yang didapatkan melalui guru bimbingan konseling dari hasil observasi dan wawancara dengan bukti melalui dokumentasi foto pada tanggal 28 Januari 2022 diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas XI IPS 1 IPS 2 dan IPS 3 berjumlah 93 orang di SMA Negeri 6 Palopo yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self control* yang sedang dengan persentase 72%. Tingkat *self control* yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMA Negeri 6 Palopo cukup mampu dalam mengontrol perilakunya, cukup mampu mengontrol kognitifnya, serta cukup mampu dalam mengontrol keputusannya. Tingginya prokrastinasi dalam 1 kelas sekitar 7-11 orang yang melakukan prokrastinasi. Terdapat siswa-siswi yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik, banyak siswa

yang merasa sibuk terhadap suatu tugas yang diberikan, bercerita dan melakukan kegiatan lain, banyak waktu yang digunakan siswa secara percuma dalam hal yang tidak penting, sehingga mereka lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tingkat self control yang rendah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMA Negeri 6 Palopo melakukan prokrastinasi dalam hal akademik.

Self control sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa selama dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Romadona & Mamat 2019).

Self control dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang. *Self*

control dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa remaja ke arah konsekuensi positif. Semakin tinggi *self control* seseorang, maka semakin menurun perilaku atau tindakan negatif yang dilakukan oleh orang tersebut. Siswa harus memiliki potensi dalam mengontrol diri supaya dia dapat mengarahkan dan mengatur perilaku yang lebih positif. Siswa yang *memiliki self control* yang tinggi mampu mengatur dirinya supaya tidak ikut-ikutan dalam menunda-nunda tugasnya seperti temannya, untuk itu diperlukan stimulus positif di lingkungannya.

Kemampuan mengontrol diri berarti siswa berusaha dengan sekuat kuatnya mengarahkan perilaku terhadap sesuatu yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. *Self control* memungkinkan remaja berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak

menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada guru Bimbingan Konseling dengan bukti rekaman suara pada hari Senin, 24 Februari 2022 jam 09:11. Siswa menganggap tugas-tugas akademik sebagai sesuatu yang sangat membosankan karena mereka menganggap tugas-tugas akademik tersebut sulit untuk diselesaikan sehingga mereka menunda-nunda mengerjakannya dan mereka mencari sesuatu yang menyenangkan. Siswa yang mengakui bahwa mereka berusaha mengerjakan tugas-tugas akademik dengan sangat baik dan teliti tetapi mereka melupakan batas waktu pengumpulan tugas tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan wali kelas di SMA Negeri 6 Palopo, mendapat penjelasan bahwa setiap tugas yang diberikan kepada para siswa, sering dikumpulkan melewati waktu yang

telah ditentukan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 6 Palopo melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik.

Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menjadi penting karena hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan Konseling sebagai bahan masukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik melalui peningkatan *self control* yang diberikan melalui layanan Bimbingan dan Konseling.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak

maksimal. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar (Ilyas and Suryadi, 2017)

Menunda mengerjakan tugas, menunjukkan bahwa para siswa SMA Negeri 6 Palopo belum dapat mengelola waktu belajar dengan baik. Indikatornya adalah tidak memiliki jadwal belajar yang tetap. Setelah berbincang-bincang dengan guru Bimbingan Konseling bahwa Hanya 50% siswa yang mengerjakan tugas pada hari yang sama dengan tugas diberikan. Sisanya, 20% siswa yang mengerjakan tugas pada malam menjelang tugas dikumpulkan. Adapun 30% siswa lainnya mengerjakan tugas pada saat tugas hendak dikumpulkan, misalnya pagi hari di sekolah. Jadi, prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 6 Palopo dalam mengerjakan tugas berada pada kategori cukup tinggi, artinya peserta didik di SMA Negeri 6 Palopo cukup prokrastinasi dilihat

dari kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah” Seberapa besar pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 6 Palopo?

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi sederhana.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi penelitian adalah siswa kelas XI yang berjumlah 93 siswa yang terdiri dari 3 kelas yaitu kelas XI IPS 1, IPS 2 dan IPS 3 di SMA Negeri 6 Palopo Sugiyono (2018).

Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah sampel acak sederhana

(Simple Random Sampling) dengan alat bantu pengundian nomor urut apsen siswa kelas XI IPS.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah/cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala likert dengan 5 pilihan responden. Subjek diminta untuk memilih jawaban alternative yang sesuai dengan kondisi dirinya. Skala penelitian ini terdiri dari item-item favorable dan unfavorable (Sugiyono, 2011).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan selama penelitian untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan Uji korelasi sederhana dengan Uji t dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 22.00.

Uji statistik digunakan untuk melihat ketepatan atau keakuratan dari suatu fungsi atau persamaan untuk menaksir dari data yang kita analisis. Nilai ketepatan ini dapat diukur dari *goodness of fit* nya. Dapat dilihat dari nilai t hitung, kemudian diuji kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya untuk kemudian diinterpretasikan hasilnya. Kemudian pengambilan keputusan atas hipotesis dapat dilihat dari nilai profitabilitas signifikan dari masing-masing variabel yang terdapat pada output hasil analisis regresi menggunakan SPSS jika angka signifikan $\alpha < (0,05)$ maka dikatakan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel bebas.

Korelasi adalah studi yang membahas tentang derajat hubungan antara dua variabel atau lebih. besarnya tingkat keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih dapat diketahui dengan mencari besarnya angka korelasi yang biasa disebut dengan koefisien korelasi. untuk mempelajari hubungan antara satu variabel bebas dengan

satu variabel terikat tanpa memperdulikan kemungkinan adanya hubungan ataupun kaitan dengan variabel-variabel lain,

statistika menyediakan teknik korelasi lugas atau korelasi sederhana (Sugiyono, 2017).

Tabel 4.8 Uji Korelasi Sederhana
Correlations

		SELF KONTROL	PROKRASTINASI
SELF KONTROL	Pearson Correlation	1	.361**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	76	76
PROKRASTINASI	Pearson Correlation	.361**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan nilai Sig. dari tabel di atas diketahui nilai sig. antara self control dengan prokrastinasi adalah sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan.

Berdasarkan nilai r hitung untuk hubungan *self control* adalah sebesar $0,361 >$

r tabel $0,257$.

Dapat disimpulkan bahwa variabel *self control* dengan prokrastinasi akademik memiliki hibungan siq. $0,001$ dengan $0,361$ dari rhitung yang berarti ada hubungan erat dari kedua variabel dengan didukung dari tabel pada *tabel Correlations* pada tanda dua

bintang sesudah nilai Pearson Correlation.

Uji t digunakan untuk mengetahui masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Uji parsial dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dengan tingkat signifikansi 5% maka kriteria pengujian dalam penelitian ini menurut (Ghozali, 2018): a)

Apabila $t_{sig} < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. b) Apabila $t_{sig} > 0,05$ dan $t_{hitung} < t_{tabel}$, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Coefficientsa

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	49.491	7.882		6.279	.000
SELF CONTROL	.330	.099	.361	3.327	.001

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk *self control* (X) $t_{hitung} = 3.327 > t_{tabel} = 1.993$ dengan signifikan $0,001 < 0,05$ artinya terdapat hubungan dan signifikan terhadap *self control*.

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian maka, hipotesis didapatkan $H1 : 3.327 \geq 1.993$ oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa $H1$ diterima dan $H0$ ditolak, kesimp

ulannya terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 6 Palopo.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IIS SMA Negeri 6 Palopo dengan berjumlah 76 orang yang menjadi sampel penelitian ini. Hal ini diketahui bahwa nilai korelasi sederhana memiliki sig. sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan kata lain hubungan yang dihasilkan ialah signifikan. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain: rendahnya *self control*. Artinya, prokrastinasi akan muncul apabila siswa tidak memiliki *self control* yang baik (Novita Bintaraningtyas, 2015: 7-9).

Self control merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan khususnya bagi

peserta didik karena sangat erat kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik. Peserta didik yang *self control*-nya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga seorang pelajar dengan *self control* yang rendah akan berperilaku dan bertindak pada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan *self control* yang rendah, peserta didik tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku serta tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2016).

Dalam aspek penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas terdapat indikator yang berada pada katagori tinggi, yaitu Tidak menyelesaikan tugas akademik secara tuntas saat sudah dikerjakan. Hal ini menyebabkan karena adanya faktor-faktor

yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik baik dari faktor internal maupun faktor eksternal (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak disiplin terhadap waktu serta memiliki dampak yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan adanya peran guru BK serta kerja sama antara kepala sekolah, wali kelas, dan guru mata pelajaran untuk mencegah dan mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 6 Palopo.

DAFTAR PUSTAKA

Aisy, Dea Farah, and Sugiyo Sugiyo. 2021. "Pengaruh *Self control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni." *KONSELING EDUKASI* "Journal of Guidance and Counseling" 5(2):157. doi: 10.21043/konseling.v5i2.12068.

Ari Prima dan Usman Kadi, *Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013*, Jurnal Psikologi, Vol. 4, No. 4, 2016, hlm. 463

Aviyah, Evi, and Muhammad Farid. 2014. "Religiusitas, *Self control* Dan Kenakalan Remaja." *Persona: Jurnal Psikologi*

Indonesia 3(02):126–29. doi: 10.30996/persona.v3i02.376.

Bintaraningtyas, N. (2015) *hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA*. surakarta. skripsi.

Chornelia, Ayu. (2013). Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang. *Jurnal Psikovidya*. Vol 17, No 1. ISSN: 0853-8050.

Chisan, Fazaiz Khoirotnun, and Miftakhul Jannah. 2021. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5):1–10.

Caniago, D. O. 2018. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Sisiwa Sman 1 Pariangan."

Romadona D Marsela., & Mamat Supriyatna. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*, 3, (2), 65-69.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dab R&D*. Bandung: Alfabeta.

Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1994). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling psychology*, 31, 504-510.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dab R&D*. Bandung: Alfabeta.

Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*

25. Semarang: Badan Penerbit Universitas
Diponegoro.

- Gunawan, Lidya Natalia. 2017. "Kontrol Diri
Dan Penyesuaian Diri Dengan Kedisiplinan
Siswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah
Psikologi* 5(1):16–24. doi:
10.30872/psikoborneo.v5i1.4326.
- Ilyas, Muhammad, and Suryadi. 2017. "Perilaku
Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma
Islam Terpadu." *Jurnal An- Nida'* 41(1):71–
82.
- Meiliza Purwanti, Purwanti, Sri Lestar. 2016.
"Hitung = -0,708." 1–15.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif, Dab R&D*. Bandung: Alfabeta.