

---

## Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination

Desta Mandasari<sup>1</sup>, Herman Nirwana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail : [adek.desta@yahoo.co.id](mailto:adek.desta@yahoo.co.id)

**Abstract:** *This study aims to (1) describe student academic procrastination, (2) describe student self-control, and (3) examine the relationship of self-control with student academic procrastination. This type of research is quantitative research using a descriptive and correlational analysis approach. The population in this study were students of class VII, VIII, and IX SMP N 12 Padang and the amount of samples was 270 students taken using proportional stratified random techniques. This study uses two data analysis techniques, descriptive analysis and correlational analysis. Descriptive analysis is using the percentage formula. While correlational analysis uses the product moment correlation formula and the calculation is assisted by using the SPSS version 20.0 for Windows. The results of the study showed (1) the level of academic procrastination in Padang SMP N 12 students in general was in the high category, (2) the level of self-control of SMP N 12 Padang students was generally in the low category, and (3) there was a significant relationship between self-control with academic procrastination students of SMP N 12 Padang with a correlation coefficient of -0.141 and a significance level of 0.020.*

**Keywords:** *Self-Control, Academic Procrastination*

**How to Cite:** Desta Mandasari, Herman Nirwana. 2019. Hubungan *Self-control* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI:10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

---

## Introduction

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan pendidikan formal pada jenjang pendidikan dasar. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 17 tentang pendidikan dasar disebutkan bahwa pendidikan dasar terdiri dari SD (Sekolah Dasar)/sederajat dan SMP (Sekolah menengah Pertama)/sederajat. Orang yang mendapatkan pendidikan melalui Sekolah Menengah Pertama (SMP) disebut siswa. Sarwono (2007) menyatakan bahwa siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa yang duduk di bangku SMP rata-rata berusia 12-15 tahun. Monks (dalam jafar, 2005) mengatakan bahwa usia 12-15 tahun termasuk kedalam tahap remaja awal yang baru mengalami pubertas.

Pada tahap remaja awal, siswa cenderung ingin melakukan aktivitas sesuai dengan yang mereka inginkan dan seringkali mengabaikan pekerjaan yang tidak mereka sukai. Sehingga mereka sering mengabaikan tugas akademik yang diberikan oleh pihak sekolah. tugas akademik seringkali dianggap enteng, sehingga mereka sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Penundaan dalam mengerjakan tugas yang berhubungan dengan akademik secara sengaja disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan salah satu strategi yang digunakan siswa untuk melindungi diri dengan menghindari kegagalan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Midley (dalam Juliawati, 2014) bahwa prokrastinasi kadang digunakan sebagai suatu strategi (*self-handycapping*) yang merupakan salah satu strategi untuk mempertahankan diri, contohnya seseorang yang tidak bisa menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam mengerjakannya kemudia berdalih bahwa ia kekurangan waktu.

Steel (dalam Gunawinata, Nanik, & Lasmono, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku maladaptif yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa dalam mengerjakan tugas

akademiknya. Silver (dalam Ghufron, 2003) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Sehingga, penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self-control*.

Goldfried & Merbaum (dalam Lazarus, 1976) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsensus positif. *Self-control* juga menggambarkan keputusan individu yang memulai pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Selain itu, Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim (2018) mengemukakan bahwa *self-control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat tinggalnya. Menurut Ghufron & Risnawita (2010) antara *self-control* dan prokrastinasi memiliki hubungan.

Gufon (2014) telah melakukan penelitian mengenai hubungan *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang didapatkan hasil bahwa prokrastinasi akademik pada siswa termasuk dalam kategori tinggi, dan *self-control* yang dimiliki oleh siswa tersebut rendah. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Bingtaraningtyas (2015) mendapatkan bahwa tingkat *self-control* diri yang dimiliki oleh siswa SMA tergolong tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki tergolong rendah.

## Method

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif dan korelasional. Pada penelitian ini yang dideskripsikan adalah *self-control* (X) dan prokrastinasi akademik siswa (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 12 Padang yang berjumlah 833 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 270 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *proportional stratified random* dengan penyebaran angket penelitian. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisa data, yaitu analisa deskriptif dan analisa korelasional. Analisa deskriptif dilakukan dengan menggunakan rumus persentase. Sedangkan analisa korelasional menggunakan rumus *product moment correlation* dan perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 20.0 for windows.

## Results and Discussion

### Result

#### 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Temuan penelitian mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa secara umum dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa**

Sub Variabel	Kriteria										Rata-rata	%	Kategori
	Sangat tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat rendah				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (7)	34	12,6	154	57	112	41,5	65	24,1	17	6,3	25,2	72	Tinggi
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas (11)	16	5,9	145	53,7	98	36,3	11	4,1	0	0	38,6	70,2	Tinggi
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (10)	28	10,4	89	55,2	89	33	4	1,5	0	0	39,5	71,8	Tinggi
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (10)	28	10,4	125	46,3	102	37,8	15	5,6	0	0	34,7	69,4	Tinggi
Keseluruhan (38)	20	7,4	161	59,6	83	30,7	6	2,22	0	0	139,1	71,3	Tinggi

Pada Tabel 1. Terlihat bahwa secara keseluruhan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 189,1 dengan sebesar persentase 71,3%. Selanjutnya, untuk setiap sub variabel, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dengan rata-rata sebesar 34,7 dan persentase 69,4%, keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan rata-rata 38,6 dan persentase 70,2%, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan rata-rata 39,5 dan persentase 71,8%, dan sub variabel penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan rata-rata sebesar 72 dan persentase sebesar 72%.

**2. Tingkat Self-control Siswa**

Temuan penelitian mengenai tingkat *self-control* siswa secara umum dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *self-control* siswa**

Sub Variabel	Kriteria										Rata-rata	%	Kategori
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat rendah				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan (9)	0	0	13	4,8	94	34,8	128	47,4	35	12,9	22	48,9	Rendah
Kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan (11)	0	0	15	5,6	74	27,4	156	57,8	25	9,3	26,6	48,4	Rendah
Kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujui (10)	0	0	82	30,4	93	34,4	176	65,2	8	2,9	24	48	Rendah
Keseluruhan (30)	0	0	0	0	93	34,4	175	64,8	2	0,7	72,6	48,4	Rendah

Pada Tabel 2. dapat dilihat bahwa secara keseluruhan tingkat *self-control* siswa berada pada kategori rendah dengan rata-rata 72,6 dan persentase sebesar 48,4%. Selanjutnya untuk setiap sub variabel, kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya dengan rata-rata sebesar 24 dan persentase sebesar 48%, kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan rata-rata sebesar 26,6 dan persentase sebesar 48,4%, dan sub variabel kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan rata-rata sebesar 22 dan persentase sebesar 48,9%.

**3. Hubungan Self-control dengan Prokrastinasi Akademik Siswa**

Temuan penelitian mengenai hubungan *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa secara umum dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Hubungan *Self-control* dengan Prokrastinasi Akademi Siswa**

Correlations			
		Self Control	Prokrastinasi Akademik
Self Control	Pearson Correlation	1	-.141*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	270	270
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.141*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	270	270

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari Tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa koefisien korelasi *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa sebesar -0,141 dan taraf signifikansi 0,020. Nilai taraf signifikansi tersebut lebih kecil

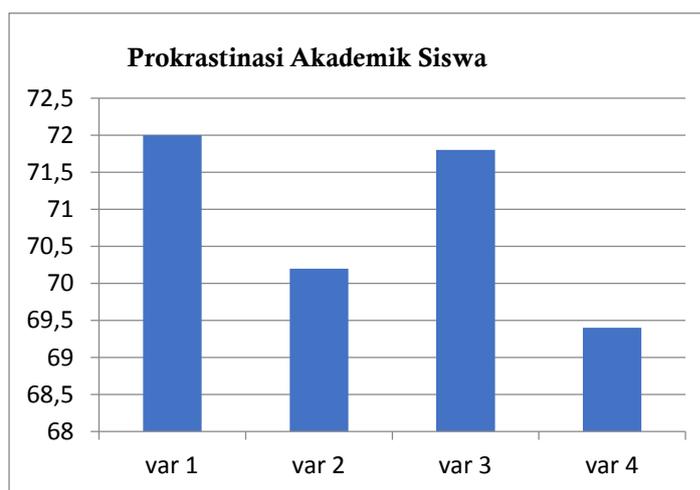
dari 0,05, maka hipotesis diterima. Besarnya korelasi  $-0,141$  yang bermakna negatif dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya, jika *self-control* siswa rendah maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika *self-control* siswa tinggi maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan rendah.

## Discussion

### 1. Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada umumnya prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 12 Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik.

Beberapa siswa melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan tugas akademik yang diberikan oleh pihak sekolah sukar untuk dikerjakan. Menurut Irsyad & Elvi (dalam Desyafmi, Firman, & Ifdil, 2014) bahwa pada dasarnya tidak ada tugas yang tidak dapat diselesaikan, jika menemukan tugas yang sukar untuk dikerjakan siswa dapat memahami contoh yang ada pada buku catatan dan buku teks pelajaran atau mencari sumber lain yang menyangkut tugas yang sukar tersebut. Dengan adanya sumber belajar seperti buku catatan dan buku teks pelajaran, siswa menjadi lebih mudah untuk memahami contoh jika menemukan kesulitan tertentu dalam menyelesaikan tugas. Pembahasan prokrastinasi akademik untuk masing-masing sub variabel dapat dilihat pada diagram batang berikut.



Dari diagram batang diatas dapat dilihat bahwa tingkat prokrastinasi paling tinggi berada pada sub variabel 1, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, hal ini dikarenakan kebanyakan siswa berpikir bahwa tugas yang mereka kerjakan harus sempurna, sehingga butuh perisapan yang banyak dalam memula untuk mengerjakan tugas. Penundaan ini menyebabkan siswa tidak bisa menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Selanjutnya, persentase terendah berada pada sub variabel 4, yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Hal ini dikarenakan, rata-rata siswa melakukan aktivitas lain dalam menyelesaikan tugas, seperti sambil mendengarkan lagu, tetapi aktivitas ini tidak terlalu mengganggu siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

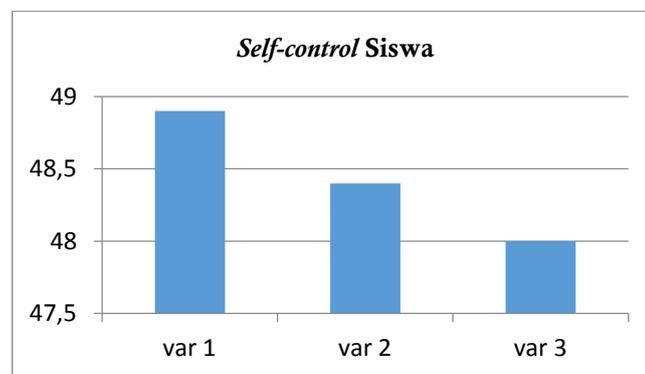
Prokrastinasi akademik dapat dikategorikan kedalam masalah yang akan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari dan dapat mengganggu kelancaran serta keberhasilan belajar siswa. Untuk itu tentunya dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Juliawati (2014) memperlihatkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, hal ini terbukti dengan terjadinya penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, Nirwana (2012) menyatakan bahwa bimbingan kelompok cukup efektif untuk mengembangkan perilaku positif siswa, seperti meningkatkan *self-esteem*, *self-control*, dan motivasi berprestasi siswa dalam belajar.

Menurut Prayitno & Amti (2004) bahwa pelayanan bimbingan dan konseling secara umum bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya, memiliki berbagai wawasan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungan. Adapun tujuan khusus pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh siswa yang bersangkutan.

## 2. *Self-control* Siswa

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada umumnya *self-control* siswa SMP Negeri 12 Padang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa SMP Negeri 12 Padang yang belum bisa mengontrol dirinya dalam melaksanakan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas sekolah.

Goldfried & Merbaum (dalam Lazarus, 1976) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Selanjutnya, penjelasan untuk masing-masing sub variabel dapat dilihat pada diagram batang eriku.



Berdasarkan diagram batang diatas dapat dilihat bahwa tingkat *self-control* siswa paling tinggi berada pada sub variabel 1 yaitu kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Hal ini berarti bahwa siswa sudah mampu menyiapkan diri mereka dalam menghadapi suatu respon, baik dalam keadaan yang menyenangkan ataupun tidak. Selanjutnya, tingkat *self-control* paling rendah berada pada sub variabel 3, yaitu kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujui. Hal ini berarti bahwa siswa masih belum mampu untuk mengontrol dirinya dalam memilih sesuatu berdasarkan apa yang mereka yakini, kebanyakan siswa dalam menentukan pilihannya masih mengikuti pengaruh dari teman-temannya.

Menurut Hargenhahn & Olson (dalam Putri, Daharnis, & Zikra, 2017) individu yang memiliki *self-control* tidak baik merupakan individu yang memiliki kecakapan diri rendah, kurang percaya diri, dan individu yang cenderung takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka kontrol. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan *self-control* siswa secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Seperti, berpartisipasi aktif dalam kelas baik secara individu maupun kelompok, datang ke sekolah tepat waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut dapat menjadi langkah utama individu dalam membangun *self-control* yang baik dalam proses pembelajaran.

## 3. Hubungan *Self-control* dengan prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *self-control* dengan prokrastinasi akademik yang telah dipaparkan sebelumnya didapatkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik. Artinya, jika prokrastinasi akademik siswa tinggi, maka *self-control* siswa akan rendah dan jika prokrastinasi akademik siswa rendah, maka *self-control* yang dimiliki siswa tersebut akan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gufron (2014) yang juga

mendapatkan bahwa antara *self-control* dan prokrastinasi akademik siswa membentuk hubungan yang negatif.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tidak terlepas dari tingkat *self-control* yang dimiliki oleh siswa tersebut. Tingkat prokrastinasi siswa akan rendah apabila siswa memiliki *self-control* yang tinggi. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan kontrol diri (*self-control*) seseorang adalah dengan menggunakan pelayanan konseling (Fiana, Daharnis, & Ridha, 2013 ; Permana, Syahniar, & Daharnis, 2016). Proses konseling bertujuan untuk memandirikan klien (Sandra & Ifdil, 2015). Berikut adalah layanan konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan kontrol diri siswa (1) layanan bimbingan kelompok, (2) layanan informasi, (3) layanan penguasaan konten.

## Conclusion

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa (1) tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP N 12 Padang secara umum berada pada kategori tinggi, (2) tingkat *self-control* siswa SMP N 12 Padang secara umum berada pada kategori rendah, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP N 12 Padang dengan koefisien korelasi sebesar -0,141 dan taraf signifikansi sebesar 0,020.

## References

- Bintaraningtyas (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I. (2014). Peningkatan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas melalui layanan informasi. *Konselor*. 3(1). 34-40
- Fachrurrozi, Firman, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Neo konseling*. 1(1).1-6
- Fiana, F.J., Daharnis, D., & Ridha, M. (2013). Disiplin siswa di sekolah dan implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling, 2(3)
- Ghufron, M., N (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua terhadap prokrastinasi akademik. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Ghufron, M., N. & Risnawita, R., S. (2010). Teori-teri Psikologi. Yogyakarta: SR. Ruzz Media
- Gufon, R. (2014). Hubungan Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahi,
- Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, H.K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi akademik dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (3), 256-276
- Jafar., N. (2005). Pertumbuhan dan Perkembangan. Makassar. Universitas Hasanuddin Makassar
- Juliawati, D. (2014). Efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Padang: Program Studi S2 BK FIP UNP
- Lazarus, R.S. (1976). *Paterns of adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kongakushi LtdSarwono (2007). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Garfindo Persada
- Nirwana, H. (2012). Pembangunan karakter anak bangsa melalui bimbingan kelompok. Artikel Seminar Internasional Bimbingan dan Konseling
- Nitami, M., Daharnis, D.M & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*. 4(1). 1-12
- Permana, S. A., Syahniar, S., & Daharnis. D. (2016). Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di skeolah menengah atas negeri (SMA N) 4 Kerinci. *Konselor*, 3(4), 168-179
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Putri, M.S., Daharnis, D., & Zikra. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor*. 6(1). 1-5
- Putri, Y.E., Daharnis, D., Marjohan, M. (2018). Kontrol diri siswa dalam menggunakan internet. *Konselor*, 7(3). 101-108
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep stress kerja guru bimbingan dan konseling. *Journal education: jurnal pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan penjelasannya. Jakarta. Presiden Republik Indonesia
- Wijaya, A.S. & Nirwana H. (2016). Hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Padang