# Pengaruh *Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Limbangan

**Dila Dimi Akhira1, Sabrina Williadana2, Alim Syahri3**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email Korespondensi: [ddmiakhira@gmail.com](mailto:ddmiakhira@gmail.com)

# ABSTRAK

Tuntutan akademik yang diterima oleh siswa SMP sering kali membuat siswa merasa jenuh untuk datang ke sekolah dan mengakibatkan siswa sering untuk menunda-nunda untuk mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan sama sekali atau biasa disebut dengan prokrastinasi akademik atau fenomena menunda menyelesaikan pekerjaan di bidang akademik melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan data yang telah didapat dari angket kebutuhan peserta didik (AKPD) untuk siswa SMPN 1 Limbangan kelas VII bahwa tercatat ada sekitar 57% siswa yang sering menunda pekerjaan sekolah. Untuk itu peneliti akan melihat pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Limbangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi pengaruh antara *self-control* dan prokrastinasi akademik di SMP N 1 Limbangan pada kelas VIII. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala *likert* untuk mengukur atribut psikologis terkait kedua variabel tersebut. Dari penelitian yang telah dilakukan didapati nilai signifikansi pengaruh *self-control* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) yaitu 0,001 < 0,005, nilai koefisien sebesar -1,164 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa.

**Kata kunci**: Prokrastinasi akademik, *self-control*, tuntutan akademik

***ABSTRACT***

*The academic demands received by junior high school students often make students feel bored to come to school and result in students often procrastinating to do assignments and even not doing them at all or commonly referred to as academic procrastination or the phenomenon of delaying completing work in the academic field beyond a predetermined time limit. Based on data obtained from the learner needs questionnaire (AKPD) for students of SMPN 1 Limbangan class VII, there are around 57% of students who often postpone school work. For this reason, researchers will look at the effect of self-control on the academic procrastination of SMPN 1 Limbangan students. This study used a quantitative approach with a correlational design to explore the relationship between self-control and academic procrastination at SMP N 1 Limbangan in class VIII. Data were collected through a questionnaire with a Likert scale to measure psychological attributes related to both variables. From the research that has been done, it is found that the significance value of the effect of self-control (X) on academic procrastination (Y) is 0.001 <0.005, the coefficient value is -1.164, it can be concluded that there is a significant negative effect between self-control and academic procrastination in students.*

*Keywords: Procrastination academic, self-control, academic demands.*

# PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang harus dilalui oleh peserta didik dalam belajar. Pendidikan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan siswa untuk mencapai tujuan mempersiapkan mereka menghadapi masa depan. Pendidikan sangat penting dalam mengembangkan potensi belajar siswa baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tempat diterimanya pendidikan untuk mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa melalui proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah (Savira, 2013). Siswa sekolah menengah harus dapat berpartisipasi secara efektif dan efisien dalam pembelajaran yang terjadi di sekolah. Siswa SMP harus belajar secara optimal, efektif dan efisien sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Menurut Indra (2016) Siswa dituntut untuk datang ke sekolah tepat waktu, belajar sesuai jadwal, tidak bolos pada mata pelajaran yang sedang berlangsung, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan tidak menunda-nunda untuk belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan. Tuntutan ini terkadang membuat siswa jenuh untuk datang ke sekolah dan berakibatkan pada siswa sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali. Tindakan ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah fenomena atau kebiasaan menunda penyelesaian pekerjaan di bidang akademik, yaitu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu atau bahkan melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Beswick (dalam Widodo, 2023) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan tertundanya penyelesaian tugas akademik dan kecenderungan seseorang mengalami kecemasan terkait prokrastinasi. Siswa yang menunda tugas akan timbul rasa cemas tersendiri setelah mengerjakannya. Kecemasan ini dapat bermanifestasi sebagai rasa takut, tidak nyaman, khawatir, atau khawatir berlebihan ketika menghadapi situasi tertentu. Wicaksono (2017) menambahkan bahwa Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda kegiatan akademis. Di tingkat perguruan tinggi, prokrastinasi ini sangat merugikan karena dapat mengganggu dan bahkan menurunkan prestasi akademik mahasiswa.

Menurut Steel & Klingsieck (Winarso, 2023), prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang menunda pekerjaan dan dapat menimbulkan akibat buruk bagi pelakunya, seperti ketidakmampuan memaksimalkan hasil kerja dan stres karena tenggat waktu yang semakin dekat. Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus menerus dapat menjadi kebiasaan yang terbentuknya dari kebiasaan menunda pekerjaan selama bertahun-tahun.

Semakin sering seorang melakukan prokrastinasi, semakin sulit mengubah perilaku tersebut. Awal dari siswa melakukan prokrastinasi akademik karena untuk menghindari tugas yang dianggap sulit, membosankan, atau terlalu menantang.

Penelitian yang dilakukan Ramadhani (2017) di Kelas VIII SMP N 1 Sentolo menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik cenderung masuk dalam kategori sedang. Munawaroh dkk (2017) melakukan penelitian pada siswa di SMP 9 Yogyakarta dan hasilnya menunjukkan bahwa 17,2% siswa mempunyai prokrastinasi akademik berat, 77,1% siswa mempunyai prokrastinasi akademik sedang, dan 5,7% siswa mempunyai prokrastinasi akademik rendah. Penelitian lain (Tjandra, 2012) pada siswa Kelas VIII di salah satu SMP di Bandung menunjukkan bahwa 51,8% siswa mengalami prokrastinasi akademik yang parah. Kasus prokrastinasi lainnya menurut penelitian Hanggara (2014) menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP N 2 Pare memiliki tingkat prokrastinasi sedang yaitu 117 dari 135 responden (86%).

Prokrastinasi akademik mahasiswa pada umumnya disebabkan oleh berbagai macam faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internalnya adalah kurangnya pengendalian diri (*self-control*) siswa dalam mengerjakan tugas. Apabila siswa tidak dapat meningkatkan keterampilan pengendalian diri, siswa tidak akan dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik, baik mengerjakan pekerjaan rumah maupun mengikuti kursus di kelas. Jika hal ini terus berlanjut tentu akan berdampak buruk terhadap prestasi akademik siswa.

*Self-control* atau yang biasanya disebut kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengontrol pikiran dan mengontrol keputusan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif, (Mukhtar, Amin Budiamin, 2016). Didukung dengan pernyataan (Made et al., n.d. (2019) bahwa *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku, pikiran, dan keputusan mereka sesuai dengan situasi dan kondisi, yang dapat membawa individu menuju konsekuensi yang positif. Siswa yang memiliki *self-control* yang tinggi cenderung dapat berpikir dan bertingkah laku yang sistematis dan terarah yang dapat menguntungkan untuk dirinya. Ketika siswa sudah bisa mengontrol dirinya, dia tentu dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik, seperti selalu melakukan kewajibannya sebagai siswa dengan mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak menunda nundanya. Sebaliknya, jika siswa tidak dapat mengatur *self-control* pada dirinya ketika belajar, maka siswa akan sering menunda-nunda tugas dan membuatnya asal-asalan.

Rianti, (2013) melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Kutasari yang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan mengontrol perilaku 14,17% peserta didik dalam kategori tinggi, 72,50% peserta didik dalam kategori sedang dan 13,33% peserta didik dalam kategori rendah. Memiliki kemampuan kontrol kognitif 17,50% peserta didik dalam kategori tinggi, 65,83% peserta didik dalam kategori sedang dan 16,67% peserta didik dalam kategori rendah. memiliki kemampuan mengontrol keputusan 15,83 % peserta didik dalam kategori tinggi, 67,5% peserta didik dalam kategori sedang dan 16,67% dalam kategori rendah.

Di SMP Negeri 1 Limbangan sebagian besar siswa memiliki masalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik di SMP Negeri 1 Limbangan antara lain, sering menunda pekerjaan rumah, tidak berangkat sekolah karena menghindari tugas, bahkan siswa juga tidak jarang untuk membiarkan tugas tersebut dan tidak mengerjakannya. Hal tersebut bisa saja dikarenakan kurangnya kontrol diri pada dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) dari kelas VII bahwa tingkat tertinggi permasalahan siswa yaitu sering menunda-nunda pekerjaan sekolah dengan hasil 57%. Hal tersebut berkaitan dengan kurangnya siswa memiliki rasa tanggung jawab dengan hasil 49% dan juga seringnya lupa waktu jika sudah bermain gadget dengan hasil 51%. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Limbangan”.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik berdasarkan angket korelasinya. Penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto* yang dimana menghasilkan data berupa angka yang termasuk dalam penelitian kuantitatif.. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala (kuesioner). Kuesioner untuk mengungkap atribut psikologis secara tidak langsung yang diungkapkan melalui indikator-indikator *self-control* dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, peneliti menyusun pernyataan pernyataan dengan skoring menggunakan skala *likert.*

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Limbangan. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limbangan Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 161 siswa. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menurut Arikunto dengan teknik *cluster random sampling.*

# HASIL DAN PEMBAHASAN

**Hasil**

**Test of Homogeneity of Variances PROKRASTINASI AKADEMIK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Levene Statistic** | **df1** | **df2** | **Sig.** |
| **3.196** | **9** | **15** | **.023** |

Tabel 1 Uji Homogenitas *Self-Control* dengan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi

dari variabel X dan Y adalah 0,023, yang dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan begitu bahwa 0,023>0,05 maka yang berarti secara variabel *Self-Control* dengan Prokrastinasi Akademik adalah homogen.

**Coefficientsa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| B | Std. Error | Beta |
| 1 (Constant)  SELF-CONTROL | 103.556  -1.164 | 12.144  .313 | -.562 | 8.528  -3.717 | .000  .001 |

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

Tabel 2 Hasil Perhitugan Uji Pengaruh Parsial Variabel X

Berdasarkan tabel 2 diatas, maka dapat diketahui hasil uji t (parsial) menunjukkan bahwa nilai signifikansi pengaruh *self-control* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) yaitu 0,001 < 0,005, nilai koefisien beta sebesar -1,164 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa.

# Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan hasil deskriptif 19 siswa memiliki *self-control* dalam kategori sedang dengan hasil 59,4%. Berks (1993) S*elf-control* merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada di

masyarakat. Dorongan ini berupa melakukan hal-hal yang merugikan individu, sebagai halnya untuk kontrol perilaku individu yang senang menunda-nunda pekerjaan yang ada (prokrastinasi).

Uji hipotesis ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dewany et al., 2023) menunjukkan bahwa siswa *self-control* memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan nilai R sebesar 0.606 yang menunjukkan koefisien korelasi *self-contro*l dengan prokrastinasi akademik siswa sedangkan nilai R Square sebesar 0.367 artinya *self-control* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 36.7% dengan nilai signifikansi 0.000 < 0,005 (α). Hal ini artinya semakin besar *self-control* maka akan semakin rendah tindakan prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Deskripsi variabel *self-control* mengungkapkan persentase pada kategori tinggi sebesar 58%, kategori sedang sebesar 36%, dan kategori rendah sebesar 1%. Hal ini berarti sebagian siswa mampu mengontrol diri dengan baik.

Beswick dkk (1988) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, hal tersebut berakibat pada individu yang cenderung mengalami kecemasan akan penundaan yang dilakukannya. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmania, dkk (2021) menunjukkan prokrastinasi akademik di SMP memiliki tingkat kategori sedang yaitu sebanyak 65,5%, kategori rendah sebanyak 17,5%, dan kategori tinggi sebanyak 17%. Pada hasil aspek prokrastinasi akademik, siswa banyak melakukan prokrastinasi dalam aspek menunda memulai mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas lain saat pengerjaan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Chairunnisa, dkk (2019)menunjukkan bahwa *self-control* berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 43,5%. S*elf-control* siswa perlu terus untuk dikembangkan dan ditingkatkan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. *Self-control* yang tinggi dapat mengarahkan individu untuk menampilkan perilaku yang positif. Siswa yang memiliki *self-control* tinggi akan memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku dan memiliki kesadaran akan bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti, 2013).

# KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-control* terhadap prokrastinasi pada siswa SMP Negeri 1 Limbangan. Penelitian ini menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* siswa maka semakin

rendah pula kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas dalam hal akademik. Dengan demikian maka penting bagi siswa atau peserta didik untuk mampu mengembangkan kemampuan *self-control* mereka guna mengurangi kebiasaan menunda tugas yang dapat menghambat prestasi akademik siswa

# DAFTAR PUSTAKA

Chairunnisa, V., Sahputra, D., Muslim, U., & Al, N. (2019). *HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI*. *1*, 1664–1667.

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). *Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa*. *7*(5), 5283–5288. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000

Indra, S. (2016). Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *1*(2), 175. https://doi.org/10.22373/je.v1i2.604

Made, N., Kadek, L., & Ary, P. (n.d.). *Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas ( SMA )*. *000*, 32–43.

Mukhtar, Amin Budiamin, S. Y. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan. *Universitas Ahmad Dahlan*, *5*(1), 25–26.

Ni Made Pradnyaswari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati. (2017). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, *2*(2), 67–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](mailto:www.luhurwicaksono@yahoo.com)

Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(1), 1–7.

Rianti, D. F. dan P. R. (2013). *Kontrol diri pada peserta didik di smp negeri 2 kutasari, purbalingga tahun pelajaran 2012/2013*. *2009*, 19–24.

Savira, F. dan Y. S. (2013). *SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DENGAN PROKRASTNASI AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI*. *01*(01), 66–75.

Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik* (Toheri (ed.)). Jejak Pustaka.