

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 1  
SUNGAI AMBAWANG**

Meiliza Purwanti, Purwanti, Sri Lestari

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan

Email:Imelmeiliza23@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tahun 2016. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu prosedur pemecahan masalah dengan cara statistik dan dijelaskan secara deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah 53 peserta didik kelas X. Teknik pengumpulan data adalah teknik komunikasi tidak langsung dengan alat pengumpulan data yaitu inventori. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis product moment dan dilanjutkan dengan koefisien determinasi. Kontrol diri pada peserta didik kelas X SMAN 1 Sungai Ambawang mencapai 72%. Sedangkan prokrastinasi akademik mencapai 73%. Hasil dari analisis product moment kedua variabel adalah  $r_{hitung} = -0,708$  artinya terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA 1 Sungai Ambawang. Sedangkan besarnya pengaruh yaitu  $Kd=50\%$  artinya Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik.

**Kata Kunci : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik.**

**Abstract:** This research aims to gain information about the influence of self-control on the students' academic procrastination grade X SMAN 1 Sungai Ambawang in 2016. The method of this research is descriptive method with quantitative approach is the troubleshooting procedure by means of descriptive statistics and described. Samples are 53 learners class X. The data collection technique is a technique of indirect communication with a data collection tool that inventory. Data analysis technique used is the analysis of product moment and continued with the coefficient of determination. Self-control among students grade X SMAN 1 Sungai Ambawang reached 72%. While academic procrastination at 73%. The results of the analysis of these two variables is the product moment  $r$  count = -0.708 means that there are significant negative and significant correlation between self-control with academic procrastination students of class X SMA 1 Sungai Ambawang. While the magnitude of the effect is  $Kd = 50\%$  means that higher self-control, the lower the students' academic procrastination

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

Setiap manusia mengalami fase-fase tertentu dalam hidupnya seperti pada masa bayi, fase anak-anak, fase remaja, dan fase lanjut usia. Namun, yang

sering mengalami pencarian makna hidup berada pada fase remaja. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk kedalam golongan orang dewasa. “Remaja masih belum mampu menguasai dan memanfaatkan secara maksimal fungsi-fungsi fisik dan psikisnya. Namun, fase remaja merupakan fase perkembangan yang amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, dan fisik” (Asrori 2008:9).

Agar remaja dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan untuk mencapai perkembangan yang baik, harus ada asuhan terarah. Asuhan dalam perkembangan dengan melalui proses belajar sering disebut pendidikan. Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Sejalan dengan itu Menurut Yusuf dan Nurihsan (2011:196) “Pendidikan sebagai salah satu bentuk lingkungan, bertanggung jawab dalam memberikan asuhan terhadap proses perkembangan individu”.

Pelaksanaan kurikulum 2013, proses pembelajaran banyak menuntut peserta didik agar lebih aktif, sehingga banyak tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Namun, dalam proses belajarnya di sekolah tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Ghufon dan Risnawita, (2010:151) mengungkapkan bahwa “Seseorang, dalam hal ini pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi”. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi .

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. 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. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Menurut Solomon dan Rothblum (Ghufon dan Risnawita, 2010:147), jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah: tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Ferrari (Ghufon dan Risnawita, 2010:158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Letham (Endrianto, 2014:2) mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, antara lain meicu *stress* akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari *deadline* tugas atau ujian. Prokrastinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas individu, terutama saat individu harus bekerja dengan cepat untuk mengejar batas waktu. Individu tersebut bisa saja menyelesaikan tugasnya, namun tugas tersebut mungkin menjadi kurang maksimal karena faktor waktu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kerugian yang dihasilkan dari prilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Hasil penelitian Muhid (2009) ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Setiap individu dalam hal ini Peserta didik SMA memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010: 21) “kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian”. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang tugas akademiknya.

Kontrol diri merupakan hal yang penting jika seseorang memiliki kontrol diri, ia tahu dirinya memiliki pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. “Kontrol diri membekali seseorang dengan karakter yang kuat karena menahan dari memanjakan diri dan bersenang-senang dan justru memusatkan pada tanggung jawab” (Borba, 2008:104). Sehingga seseorang khususnya remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawab sebagai seorang pelajar dan dapat terhidar dari prilaku prokrastinasi.

Menurut Averill (Thalib, 2013:110) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka

namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Individu dengan pengendalian diri yang rendah tidak mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan, seperti yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi (Sabir dan Cecelia, 2007:11) mengatakan “*Maintain that an individual who does not calculate the consequences of his or her behavior is also impulsive or short sighted, and that the major cause of low self-control is the absence of nurturing and discipline*”.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang sudah dilakukan di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang menunjukkan bahwa penundaan merupakan suatu kebiasaan yang sering dilakukan dalam menghadapi tugas-tugas akademiknya. Gejala-gejala yang tampak adalah banyak peserta didik yang menunda dalam belajar, terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru, terlambat masuk kelas, meminta perpanjangan waktu untuk mengerjakan tugas, mengerjakan PR tidak di rumah melainkan di sekolah bahkan berujung pada aktivitas menyontek. Peserta didik lebih cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, Hal ini menandakan bahwa peserta didik belum menyadari kewajibannya sebagai seorang pelajar.

Berdasarkan realita tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tahun 2016.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Adapun pertimbangan digunakan metode tersebut, karena penelitian ini bermaksud untuk menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek/objek pada saat penelitian berlangsung berdasarkan fakta yang terdapat sebagaimana adanya. Sedangkan bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah “studi Hubungan” (*Intertelationship Studies*) yaitu dengan cara mengungkapkan bentuk hubungan timbal balik antara variabel yang diselidiki/berupa mencari hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tahun 2016 dengan jumlah 198 peserta didik. Berdasarkan jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel diambil sebanyak 25%. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik *proporsional random sampling* dengan cara undian artinya setiap siswa di dalam masing-masing kelas memiliki peluang untuk dijadikan sampel secara proporsional sebesar 25% untuk tiap-tiap kelas. Atas dasar itu maka jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 53 peserta didik dengan sebaran sebagaimana tertera pada tabel 1

**Tabel 1**  
**Distribusi Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah
		25% Laki-laki	25% Perempuan	
1	X 1	$\frac{25}{100} \times 19 = 4,75 = 5$	$\frac{25}{100} \times 21 = 5,25 = 6$	11

2	X 2	$\frac{25}{100} \times 20 = 5$	$\frac{25}{100} \times 19 = 4,75 = 5$	10
3	X 3	$\frac{25}{100} \times 19 = 4,75 = 5$	$\frac{25}{100} \times 21 = 5,25 = 6$	11
4	X 4	$\frac{25}{100} \times 20 = 5$	$\frac{25}{100} \times 20 = 5$	8
5	X 5	$\frac{25}{100} \times 18 = 4,5 = 5$	$\frac{25}{100} \times 21 = 5,25 = 6$	11
<b>Jumlah</b>		25	28	53

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik komunikasi tidak langsung. Sedangkan alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa: (a) inventori kontrol diri, (b) inventori prokrastinasi akademik. Inventori yang digunakan dalam penelitian ini bersifat tertutup, artinya sejumlah pertanyaan telah disediakan alternatif jawaban yang akan dipilih oleh responden sehingga responden hanya memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif yang dianggap tepat oleh peserta didik.

Inventori penelitian divalidasi menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16 mendapatkan hasil inventori valid dan reliabel. Untuk menganalisis kontrol diri dan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Sungai Ambawang, menggunakan teknik persentase sebagai berikut:

$DP \% = \frac{n}{N} \times 100\%$ , dengan tolak ukur yang tertera pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Tolak Ukur Persentase**

Kategori	Persentase (%)
Tinggi / Sangat baik	80 % - 100 %
Sedang / Baik	70 % - 79 %
Rendah / Cukup	60 % - 69 %
Sangat Rendah / Kurang	0 % - 59 %

(Aritonang, 2008)

Sementara itu, untuk mengkorelasikan hasil analisis kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik menggunakan teknik korelasi *product moment*. Rumus korelasi menurut pendapat Sugiyono (2012:183) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Hasil analisis korelasi *product moment* dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan N (53). Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik menggunakan rumus koefisien determinasi yaitu  $Kd = r^2 \times 100 \%$ . Prosedur dalam

penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: (a) tahap persiapan penelitian, (2) tahap pelaksanaan penelitian (3) tahap pengumpulan data.

### **Tahap persiapan**

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain: (1) Menyusun instrumen penelitian yang terdiri dari menyusun kisi-kisi inventori, menyusun item pertanyaan serta kunci jawaban, melakukan uji coba, melakukan validasi dan reabilitas dengan program *SPSS* versi 16, merevisi inventori penelitian berdasarkan hasil validasi dan uji coba; (2) Mengurus surat izin penelitian dengan meminta surat permohonan penelitian dari ketua program studi bimbingan dan konseling yang diajukan kebagian akademik untuk dikeluarkan surat tugas, kemudian dikeluarkan surat tugas dengan nomor 2643/UN22.6/DL/2016. Selanjutnya meminta surat penelitian kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Kubu Raya dan kemudian dikeluarkan surat izin dengan nomor 420/519/DIKBUD.A/2016. Atas dasar surat izin penelitian ini maka kepala sekolah SMA Negeri 1 Sungai Ambawang memberikan izin untuk mengadakan penelitian lebih lanjut di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang.

### **Tahap pelaksanaan**

Setelah segala persiapan penelitian selesai, maka penelitian dapat dilaksanakan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan antara lain: (1) Peneliti menemui guru pembimbing SMA Negeri 1 Sungai Ambawang untuk berkonsultasi dalam menentukan sampel penelitian. Sampel diambil dengan cara pengundian di tiap kelas disesuaikan dengan jumlah yang diperlukan dan telah ditentukan sebelumnya. Setelah melakukan pengundian terpilihlah 53 peserta didik sebagai sampel yang mewakili populasi; (2) Menyebarkan inventori sebanyak 53 exemplar kepada peserta didik kelas XI, X2, X3, X4, X5 yang dijadikan sampel penelitian; (3) Mengumpulkan inventori yang telah disebarkan, kemudian dilakukan pengecekan terhadap semua isian inventori dari responden apakah ada data yang tidak lengkap atau salah dalam menjawab. Dari semua inventori yang masuk ternyata terisi semua dan seluruhnya dikumpulkan kepada peneliti; (4) Setelah melaksanakan penelitian, maka peneliti menginformasikan kepada kepala tata usaha SMA Negeri 1 Sungai Ambawang bahwa penelitian telah selesai, maka pihak sekolah mengeluarkan surat keterangan telah melaksanakan penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dengan Nomor: 421/060/SMA.1/2016.

### **Pengolahan data**

Setelah data penelitian yang diperoleh selanjutnya diolah sesuai teknik analisis data yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Memeriksa isian inventori responden, apakah menjawab seluruh item pernyataan. Dari hasil pemeriksaan data ternyata seluruh inventori sudah dijawab semua responden yang berjumlah 53 peserta didik; (2) Memberikan nomor urut pada setiap inventori dan nomor urut responden; (3) Memberi skor pada setiap option jawaban yang diberikan responden sesuai dengan bobot option setiap inventori; (4) Melakukan pengolahan inventori dengan mentransfer data kualitatif inventori menjadi data

kuantitatif berdasarkan kriteria alternatif jawaban inventori yang menjadi pilihan responden masing-masing item inventori kontrol diri dan prokrastinasi akademik diambil dari hasil inventori yang disebarkan kepada responden kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang; (5) Menghitung jumlah jawaban inventori dari setiap responden kemudian memasukkannya ke dalam rumus persentase dan didistribusikan dengan kategori tolak ukur yang ada. Setelah kegiatan pengolahan data dilakukan kemudian akan dianalisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 53 peserta didik.

Sebelum menganalisis dilakukan tahap tahapan sebagai berikut:(1) Menentukan jumlah skor aktual untuk setiap aspek variabel; (2) Menentukan jumlah skor maksimal untuk setiap aspek variabel; (3) Menentukan persentase untuk setiap aspek variabel dengan rumus presentase yaitu:  $DP \% = \frac{n}{N} \times 100\%$ ; (4) Mengkonsultasikan perhitungan presentase dengan tabel tolak ukur penilaian. Hasil dari penyebaran angket diperoleh data mengenai pola asuh orang tua dan perilaku agresif siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak yang disajikan pada tabel di bawah ini. Tolak ukur kategori hasil angket dapat dipergunakan perbandingan dari pendapat Aritonang (2008:15). Adapun tolak ukur tersebut terdapat di bawah ini :

**Tabel 3**  
**Tolak Ukur Kontrol diri**

Kategori	Persentase (%)
Tinggi	80 % - 100 %
Sedang	70 % - 79 %
Rendah	60 % - 69 %
Sangat Rendah	0 % - 59 %

(Aritonang, 2008)

Tabel di atas dipergunakan untuk menentukan kategori penilaian tiap aspek variabel yang diamati dalam penelitian. Adapun analisis data tentang kontrol diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4**  
**Persentase kontrol diri**

Aspek Variabel	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	%	Kategori
<b>Kontrol Perilaku (Behavior)</b>	Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	311	477	65%	Rendah

<i>Control)</i>	Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	483	636	76%	Sedang
	Mampu merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	366	477	77%	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1160</b>	<b>1590</b>	<b>73%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Kontrol Kognitif (Cognitive Control)</b>	Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus	345	477	72%	Sedang
	Mampu menilai suatu keadaan dengan baik	479	636	75%	Sedang
	Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	352	477	79%	Sedang
	<b>Jumlah</b>	<b>1176</b>	<b>1590</b>	<b>74%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Mengontrol Keputusan (Decesional control)</b>	Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	313	477	70%	Sedang
	Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	458	636	72%	Sedang
	Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil tindakan	337	477	75%	Sedang
	<b>Jumlah</b>	<b>1108</b>	<b>1590</b>	<b>70%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Jumlah Total</b>		<b>3444</b>	<b>4770</b>	<b>72%</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa kontrol diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang memiliki skor aktual 3444 dari skor maksimal ideal 4770 yang mencapai 72% dengan kategori sedang. Agar dapat melihat kontrol diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang secara rinci dapat dilihat sebagai berikut: (1) Kemampuan mengontrol keinginan dalam dirinya diperoleh skor aktual 311 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 65% berada pada kategori “rendah”; (2) Kemampuan mengendalikan situasi di luar dirinya diperoleh skor aktual 483 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 76% berada pada kategori “Sedang”; (3) Kemampuan merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan diperoleh skor aktual 366 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 76% berada pada kategori “sedang”; (4) Kemampuan memahami dan mengenali berbagai stimulus diperoleh skor aktual 345 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 72% berada pada kategori

“sedang”; (5) Kemampuan menilai suatu keadaan dengan baik diperoleh skor aktual 479 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 75% berada pada kategori “sedang”; (6) Kemampuan melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan diperoleh skor aktual 352 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 74% berada pada kategori “sedang”; (7) Kemampuan mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi diperoleh skor aktual 313 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 70% berada pada kategori “sedang”; (8) Kemampuan mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi diperoleh skor aktual 458 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 72% berada pada kategori “sedang”; (9) Kemampuan mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil tindakan diperoleh skor aktual 377 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 75% berada pada kategori “sedang”.

Hasil analisis perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. Persentase hasil perhitungan perilaku prokrastinasi akademik disesuaikan dengan pendapat Aritonang (2008:15). Adapun analisis data tentang prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5**  
**Persentase Prokrastinasi Akademik**

<b>Aspek Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Skor Aktual</b>	<b>Skor Ideal</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
<b>Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas</b>	Menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik	448	636	70%	Sedang
	Tidak menyelesaikan tugas akademik secara tuntas saat sudah dikerjakan	512	636	81%	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>960</b>	<b>1272</b>	<b>75%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Keterlambatan mengerjakan tugas</b>	Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas	496	636	77%	Sedang
	Tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki	326	477	68%	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>811</b>	<b>1113</b>	<b>74%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual</b>	Memiliki target atau <i>deadline</i> dalam menyelesaikan tugas akademik	361	477	76%	Sedang

	Memiliki kesulitan dalam memenuhi target atau <i>deadline</i> yang telah ditetapkan	319	477	67%	Rendah
	<b>Jumlah</b>	<b>680</b>	<b>954</b>	<b>71%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan</b>	Mealakukan aktivitas bersifat hiburan	328	477	69%	Rendah
	Melakukan aktivitas bersifat sia-sia	340	477	71%	Sedang
	Tidak dapat memanfaatkan waktu luang	341	477	71%	Sedang
	<b>Jumlah</b>	<b>1009</b>	<b>1431</b>	<b>70%</b>	<b>Sedang</b>
	<b>Jumlah Total</b>	<b>3460</b>	<b>4770</b>	<b>73%</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa secara keseluruhan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang mencapai skor aktual 3460 dari skor maksimal ideal 4770 berarti mencapai 73 % berada pada kategori “ Sedang”. Agar dapat melihat prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang secara rinci dapat dilihat sebagai berikut: (1) Menunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik diperoleh skor aktual 448 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 70% berada pada kategori “sedang”; (2) Tidak menyelesaikan tugas akademik secara tuntas saat sudah dikerjakan diperoleh skor aktual 512 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 81% berada pada kategori “tinggi”; (3) Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas akademik diperoleh skor aktual 496 dari skor maksimal ideal 636 mencapai 77% berada pada kategori “sedang”; (4) Tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki diperoleh skor aktual 326 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 68% berada pada kategori “rendah”; (5) Memiliki target atau *deadline* dalam menyelesaikan tugas akademik diperoleh skor aktual 361 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 76% berada pada kategori “sedang”; (6) Mengalami kesulitan dalam memenuhi target atau *deadline* yang telah ditetapkan diperoleh skor aktual 319 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 67% berada pada kategori “rendah”; (7) Melakukan aktivitas yang bersifat hiburan diperoleh skor aktual 328 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 69% berada pada kategori “rendah”; (8) Melakukan aktivitas yang bersifat sia-sia diperoleh skor aktual 340 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 71% berada pada kategori “sedang”, (9) Tidak dapat memanfaatkan waktu luang diperoleh skor aktual 341 dari skor maksimal ideal 477 mencapai 71% berada pada kategori “sedang”, ini dapat ditafsirkan bahwa:

Penelitian dilakukan kepada 53 Responden yang sesuai dengan karakteristik populasi dengan  $db = n - 2 = 53 - 2 = 51$ , dan taraf signifikansi 0,05 maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,279$  dari hasil yang didapat nilai  $r_{hitung} = -0,708$ . Nilai korelasi

(r) yang didapatkan dengan menggunakan program SPSS versi 16 adalah tertera pada tabel 6.

**Tabel 6**  
**Korelasi Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik**

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol Diri	64.98	8.529	53
Prokrastinasi Akademik	65.49	8.635	53

  

Correlations			
		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.708**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	53	53
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.708**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	53	53

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

Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, ini dapat didefinisikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik menggunakan rumus koefisien determinasi dengan perhitungan sebagai berikut:

$$Kd = r^2 \times 100 \%$$

$$Kd = 0,708^2 \times 100 \%$$

$$Kd = 50 \%$$

Dari perhitungan di atas didapatkan pengaruh kontrol diri sebesar 50% terhadap prokrastinasi akademik peserta didik. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak diteliti oleh peneliti. Selanjutnya, untuk melakukan pembuktian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan hasil analisis data berupa koefisien korelasi sebesar -0,708 dengan nilai kritik pada tabel r product moment N=53 tingkat kepercayaan 95% yaitu sebesar 0,279.

Berdasarkan analisis data, diperoleh  $r_{hitung} = 0,708$  sedangkan  $r_{tabel} = 0,279$  pada taraf kepercayaan 95% untuk N=53 ini berarti diperoleh  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,708 > 0,279$ . Selanjutnya Menurut Sugiyono (2012:250) untuk dapat

memberikan penafsiran besar kecilnya koefisien korelasi, dapat berpedoman pada ketentuan tabel 6.

**Tabel 6**  
**Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi**

No.	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Sedang
4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan pedoman interpretasi terhadap koefisien korelasi, maka pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang berada pada kategori “kuat”. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: “Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang” diterima. Sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: “Tidak terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang” ditolak..

### **Pembahasan**

Dari hasil analisis, diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri yang sedang dengan persentase 72%. Tingkat kontrol diri yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMA Negeri 1 Sungai Ambawang cukup mampu dalam mengontrol perilakunya, cukup mampu mengontrol kognitifnya, serta cukup mampu dalam mengontrol keputusannya.

Memiliki kontrol diri yang tinggi sangat dibutuhkan oleh seorang pelajar. Tingkat kontrol diri akan berpengaruh dalam memilih tindakan yang tepat, seperti yang dikemukakan oleh Borba (2008:112) berpendapat bahwa: “Kontrol diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Hal ini yang membuat individu mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul ide buruk. Kontrol diri membuat seseorang memikirkan apa yang terjadi jika orang itu mengambil pilihan yang berbahaya, kontrol diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu untuk bertindak tepat”.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri dari aspek perilaku, kognitif serta mengambil keputusan sangat berpengaruh dalam melakukan tindakan, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam menentukan indikator untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik didasarkan kepada aspek-aspek yang dikemukakan Ferrari (Ghufro dan Risnawita, 2010:158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan,

Keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Dari hasil analisis, diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas berada pada kategori sedang dengan persentase 75%, keterlambatan mengerjakan tugas berada pada kategori sedang dengan persentase 74%, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang dengan persentase 71%, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang dengan persentase 70%. Tingkat prokrastinasi akademik yang sedang menunjukkan bahwa peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang melakukan prokrastinasi akademik.

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 disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Prokrastinasi akademik jika tidak di tangani atau di biarkan begitu saja, maka akan merugikan individu itu sendiri dan orang lain di lingkungannya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2) yang menyatakan bahwa: “Tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah”.

Berdasarkan hal tersebut, prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak disiplin terhadap waktu serta memiliki dampak yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan adanya peran guru pembimbing serta kerja sama antara kepala sekolah, wali kelas, dan guru mata pelajaramn untuk mencegah dan mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, dengan  $r_{hitung}$  sebesar -0,708 berada pada kategori “kuat”. Sedangkan besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 50%. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik.

kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan khususnya bagi peserta didik karena sangat erat kaitannya dengan prilaku prokrastinasi akademik. Peserta didik yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga seorang pelajar dengan kontrol diri 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 kontrol diri 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

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pengolahan data inventori, maka secara umum hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang negatif signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tingkat kontrol diri peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tergolong “Sedang”; (2) Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tergolong “Sedang”; (3) Terdapat pengaruh negatif signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang tergolong “Kuat”. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

### **Saran**

Mengacu dari hasil penelitian maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) bagi peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri sebagai upaya mencegah perilaku prokrastinasi akademik agar memiliki tanggung jawab terhadap tugas akademik yang diberikan oleh guru; (2) diharapkan guru pembimbing memasukkan prokrastinasi akademik dalam program layanan bimbingan dan konseling sebagai usaha preventif maupun kuratif berupa layanan informasi baik secara klasikal, kelompok, maupun individual, serta menyelenggarakan bimbingan kelompok dalam usaha meningkatkan kontrol diri agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik; (3) diharapkan kepala sekolah beserta wakil kepala sekolah untuk dapat bekerja sama dalam upaya mencegah serta mengatasi permasalahan peserta didik khususnya prokrastinasi akademik, dengan memberikan jam pelajaran untuk bimbingan dan konseling dengan beban belajar 2 jam perminggu. Sesuai dengan Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah; (4) bagi wali kelas serta guru mata pelajaran diharapkan memberikan motivasi kepada peserta didik untuk meningkatkan kontrol diri serta memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik yang rajin mengerjakan tugas, dan memberikan penguatan negatif (sindiran) pada peserta didik yang sering menunda-nunda tugas akademik.

## **SUMBER RUJUKAN**

Aritonang, Keke. (2008). “Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa”. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No. 1. Tahun ke-7.

Asrori. (2008). *Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik* (Cetakan 1). Pontianak : Untan Press

- Borba, Michele. Ed.D. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral (Tujuh Kebijakan Utama agar Anak Bermoral Tinggi)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Endrianto, Catriyona. (2014). “Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.3(1). 11 halaman.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Muhid, A. (2009). “Hubungan Antara Self-Control dan Self-Efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya”. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol,18.
- Sabir, Owens and Mahasin Cecelia. (2007). *The Effects of Race and Family Attachment on Self-Esteem, Self-Control, and Delinquency*. New York : LFB Scholarly Publishing LLC
- Siaputra, Ide Bagus, N.R Ursia, dan Nadia Susanto.(2013). “Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”. *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol 17(1):1-18.
- Thalib, Syamsul Bachri. (2013). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nuhrisan (2011). *Landasan Bimbingan Konseling*. (Cetakan 6). Bandung: PT Remaja Rosda Karya