

## PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GOMBONG

### *THE INFLUENCES AND SELF-CONTROL ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN 11<sup>TH</sup> GRADES STUDENTS OF SMA NEGERI 1 GOMBONG*

Oleh: Dian Dwi Artanti, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, e-mail: [dian.dwi@student.uny.ac.id](mailto:dian.dwi@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombong sebanyak 286 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah 158 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Uji validitas instrumen menggunakan uji validitas konstruk. Uji reliabilitas instrumen dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas instrumen pada skala kontrol diri memperoleh skor 0,879; dan skala prokrastinasi akademik memperoleh skor 0,886. Teknik analisis data dan uji hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,677 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

#### **Abstract**

*This research aims to find out the effect of self-control on academic procrastination in 11<sup>th</sup> grades students of SMA Negeri 1 Gombong. The method of this research is ex post facto method. The population of this research is 11<sup>th</sup> grades students of SMA Negeri 1 Gombong which amount is 286 students. Sampling technique used is simple random sampling which amount is 158 students. The instrument to collecting data used is self-control scale and academic procrastination scale. The validity test of these instruments using construct validity. The reliability test for these instruments using Alpha Cronbach, and the result are 0,879 for self-control scale; and 0,886 for academic procrastination scale. The data analysis of this research used is simple linear regression. The result of this research shows that self-control has negatively and significant influence on academic procrastination, it is proved by regression coefficient value -0,677 and signification value  $0,000 < 0,05$ .*

**Key words:** Self-Control, Academic Procrastination.

## **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi merupakan salah satu bentuk penundaan di mana individu mengetahui bahwa tidak ada tuntutan atas penundaan yang dilakukannya (Sirois & Pychyl, 2016: xv). Sebagai pelajar, peserta didik memiliki tugas untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas sekolah. Apabila peserta didik melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik tersebut, perilaku tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Peserta didik yang sudah terbiasa melakukan penundaan dan cenderung menghindari aktivitas-aktivitas yang penting dan seharusnya diselesaikan tepat waktu memungkinkan munculnya berbagai konsekuensi sebagai akibat yang ditimbulkan dari penundaan yang dilakukan (Knaus, 2010: xvi).

Perilaku prokrastinasi akademik yang berlangsung terus-menerus akan menimbulkan dampak yang diterima oleh prokrastinator itu sendiri maupun orang lain. Grunschel, Patrzek,

dan Fries (2015: 851) meyakini bahwa dampak negatif yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik yang dirasakan secara langsung oleh prokrastinator di antaranya adalah tekanan mental karena perasaan menyesal dan ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaannya, dan terbentuknya konsep diri yang negatif karena pola kebiasaan dari perilaku prokrastinasi.

Hasil- hasil penelitian terdahulu (Muhid, 2009: 10) menemukan bahwa kecenderungan perilaku prokrastinasi yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh aspek-aspek pada diri individu, salah satunya adalah kontrol diri. Kemampuan mengontrol diri individu meningkat seiring dengan penambahan usia individu (Ghufron & Risnawita, 2014: 28). Pada masa remaja, individu harus mencapai salah satu tugas perkembangannya, yaitu mampu mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dan berusaha untuk membentuk perilakunya agar sesuai dengan yang diharapkan oleh kelompok tanpa ada kendali eksternal dari orang lain. Kontrol diri diperlukan agar individu dapat mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Calhoun & Acocella, 1995: 131). Untuk dapat mencapai tujuan tersebut, individu harus mampu mengendalikan dirinya untuk menghindari perilaku-perilaku yang memberikan kesenangan dengan segera dan dapat menjauhkannya dari tujuan utamanya. Sebagai peserta didik, dengan tugas utamanya adalah belajar demi meraih cita-citanya, jika mampu mengontrol dirinya dengan baik maka akan mampu membimbing, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya untuk meraih cita-citanya. Peserta didik juga mampu memahami

stimulus yang terjadi dan dampak yang dihasilkannya, serta mampu memutuskan tindakan-tindakan yang diambil dengan penuh pertimbangan untuk meminimalisir terjadinya dampak negatif yang diterimanya. Dengan demikian, peserta didik mampu menentukan perilakunya demi menunjang kegiatan belajarnya.

Remaja yang kurang mampu mengontrol diri tidak mampu membimbing, mengarahkan dan mengendalikan perilakunya dengan baik. Hal ini akan menghambat individu dalam mencapai tujuan utamanya. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri dari prokrastinator (individu yang prokrastinasi) menurut Schouwenburg (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995: 82) yaitu ketidaksesuaian antara rencana belajar dengan tindakan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik SMA Negeri 1 Gombong diperoleh data bahwa sebagian peserta didik melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan pusing karena tugas yang diberikan terlalu banyak, dan terdapat kegiatan lain yang lebih menyenangkan, salah satunya bermain *games* dan membuka jejaring sosial dalam *smartphone*-nya, sehingga peserta didik tidak mengerjakan tugasnya. Ketika sudah membuka *games* dan jejaring sosial, peserta didik kurang mampu mengendalikan dirinya yang mengakibatkan lupa waktu, sehingga waktu semakin larut malam dan tugas belum dikerjakan, yang akhirnya menunda mengerjakan tugas tersebut sampai keesokan harinya.

Melihat fenomena yang terjadi tersebut, seluruh warga sekolah perlu mengambil langkah

tegas agar keadaan tidak semakin memburuk. Bidang bimbingan dan konseling khususnya, berperan penting untuk memberikan pengarahan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam proses belajar.

Mencermati uraian di atas, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA Negeri 1 Gombong, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gombong”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Ditinjau dari hadirnya variabel, penelitian ini termasuk dalam penelitian *ex post facto*, yaitu penelitian tentang variabel atau suatu peristiwa yang sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan (Arikunto, 2010: 17).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gombong yang beralamatkan di Jalan Sempor Lama No. 64, Gombong, pada bulan Oktober 2018.

### **Subjek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombong sejumlah 286 siswa. Sampel ditentukan berdasarkan tabel

Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 158 siswa.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket atau kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik, yang berpedoman pada skala *Likert*. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang merujuk pada pendapat dari Cohen et al. (1986: 48) yang meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol retrospektif. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang merujuk pada pendapat Schouwenburg (Ferrari, Johnson, & MCCown, 1995: 82), yang meliputi 1) menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas; 2) lamban dalam mengerjakan tugas; 3) ketidaksuaian antara rencana dengan tindakan yang dilakukan; dan 4) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada belajar.

### **Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan pendapat ahli (*judgment experts*). Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan perolehan skor 0.808 pada skala kecanduan *smartphone*, 0.879 pada skala kontrol diri, dan 0.886 pada skala prokrastinasi akademik.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan

adalah analisis deskriptif untuk menentukan kategorisasi tingkatan pada masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Deskriptif

##### 1. Variabel kontrol diri

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa bahwa hasil data kontrol diri memiliki nilai rata-rata= 64,79; skor median= 64; skor modus= 62; skor standar deviasi= 5,388; nilai terendah= 54; dan nilai tertinggi= 78. Data tersebut selanjutnya digunakan untuk menyusun kategorisasi kontrol diri, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori Kontrol Diri

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	71 – 78	30	18,99
Sedang	60 – 70	103	65,19
Rendah	54 – 59	25	15,82

Berdasarkan hasil data kontrol diri, dapat diketahui perolehan persentase pada masing-masing aspek kontrol diri, yaitu pada aspek kontrol perilaku memiliki persentase sebesar 17,12%; aspek kontrol kognitif memiliki persentase sebesar 36,63%; aspek kontrol keputusan memiliki persentase sebesar 18,08%; dan aspek kontrol retrospektif memiliki persentase sebesar 28,17%.

##### 2. Variabel Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat

diketahui bahwa bahwa hasil data prokrastinasi akademik memiliki skor rata-rata sebesar 46,39; skor median sebesar 47; skor modus sebesar 45; skor standar deviasi sebesar 6,096; skor terendah sebesar 28; dan skor tertinggi sebesar 60. Hasil analisis deskriptif tersebut selanjutnya digunakan untuk menentukan kategori prokrastinasi akademik, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Kategori Prokrastinasi Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	53 – 60	26	16,46
Sedang	41 – 52	108	68,35
Rendah	28 – 40	24	15,19

Berdasarkan data prokrastinasi akademik, dapat diketahui perolehan persentase pada masing-masing aspek prokrastinasi akademik antara lain aspek menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas memiliki persentase sebesar 33,22%; aspek lamban dalam mengerjakan tugas memiliki persentase sebesar 19,65%; aspek kesenjangan antara maksud dan tujuan belajar dengan tindakan yang dilakukan memiliki persentase sebesar 27,29%; dan aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas memiliki persentase sebesar 19,84%.

#### Uji Prasyarat

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Suatu data dikatakan berdistribusi normal

apabila nilai  $p$  (signifikansi)  $> 0,05$ . Hasil uji normalitas masing- masing variabel meliputi nilai signifikansi variabel kontrol diri adalah  $0,71 > 0,05$  menunjukkan data berdistribusi normal, dan nilai signifikansi pada variabel prokrastinasi akademik adalah  $0,523 > 0,05$  menunjukkan data berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS pada komputer. Hubungan variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linear apabila memiliki nilai *sig. linearity*  $< 0,05$  dan nilai *sig. deviation of linearity*  $> 0,05$ . Hasil uji linearitas pada variabel kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai *sig. linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan *deviation from linearity* sebesar  $0,237 > 0,05$ , sehingga terdapat hubungan yang linear antara kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y).

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh negatif dan signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik”. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = \alpha + bX_1$$

Diketahui nilai  $\alpha$  adalah 90,284 dan nilai  $b$  adalah -0,677. Apabila variabel kontrol diri (X1) dianggap nol, maka nilai variabel prokrastinasi akademik (Y) adalah sebesar 90,284 satuan. Koefisien regresi kontrol diri (X1) sebesar -0,677 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1

satuan akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 90,284. Hasil tersebut menunjukkan arah model regresi ini adalah negatif. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,600. Koefisien determinasi ( $r$  square) sebesar 0,360, hal ini menunjukkan 36% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri.

Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,372 > 1,654$ ) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Variabel kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai  $t_{hitung}$  bernilai negatif menunjukkan variabel kontrol diri memiliki hubungan berlawanan arah dengan variabel prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi ( $r$ ) memiliki nilai negatif sebesar 0,600 sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh negatif dan signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik” diterima.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa variabel kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien regresi kontrol diri (X1) sebesar -0,677 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 satuan kontrol diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 90,284. Hasil tersebut menunjukkan arah model regresi ini adalah negatif. Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,372 > 1,654$ ) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai  $t_{hitung}$  bernilai negatif menunjukkan variabel kontrol diri memiliki hubungan berlawanan arah dengan variabel prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,600. Koefisien determinasi ( $r$  square) sebesar

0,360, hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri sebesar 36%.

## Pembahasan

Pada skala kontrol diri dapat diketahui bahwa aspek yang memperoleh persentase tertinggi adalah aspek kontrol kognitif dengan indikator kemampuan untuk mengalihkan pikiran negatif menjadi positif, pada butir pernyataan yang berbunyi "saya melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika menghadapi suatu masalah". Adapun aspek yang memperoleh persentase terendah adalah aspek kontrol perilaku dengan indikator kemampuan mengatur stimulus yang akan memberikan dampak yang tidak diharapkan, pada butir pernyataan yang berbunyi "saya menghindari *smartphone* untuk hal-hal yang tidak mendukung ketika sedang mengerjakan tugas".

Temuan tersebut senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Muhid (2009) yang menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh aspek-aspek kepribadian individu, salah satunya adalah rendahnya kontrol diri. Kontrol diri yang rendah menandakan bahwa individu kurang mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Sehingga dapat diasumsikan jika siswa kurang mampu mengendalikan diri untuk menghindari hal-hal yang menyenangkan dan meninggalkan hal-hal yang lebih penting, seperti bermain *smartphone* saat mengerjakan tugas, dan menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone*.

Siswa yang memiliki kontrol diri yang

baik tidak akan menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang sia-sia, tetapi sebaliknya, siswa akan menggunakan waktunya sebaik mungkin dengan terencana dan teratur, sehingga akan memperoleh waktu untuk mengerjakan tugas, belajar, dan bermain atau hiburan. Sehingga tugas-tugas sekolah dapat diselesaikan dengan baik dan memuaskan.

Pendapat tersebut senada dengan pendapat Messina dan Messina (Gunarsa, 2009 dalam Rachdianti, 2011: 22-23) yang menyatakan bahwa kontrol diri berfungsi untuk membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Hal ini karena individu telah mengetahui dan sadar untuk membedakan dan menilai tindakan-tindakan yang positif dan negatif, sehingga individu berusaha meminimalisir dirinya bertindak negatif. Dengan memiliki kontrol diri yang baik untuk meminimalisir bertindak hal negatif yang akan mengganggu kegiatan belajarnya, siswa tidak akan membuang waktu belajarnya dengan sia-sia, melainkan akan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, sehingga siswa telah meminimalisir dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Terdapat pengaruh negatif dan signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombong. Nilai  $r$  untuk pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah  $r = -0,600$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000.

## Saran

### 1. Bagi Peserta Didik

Sebaiknya mengikuti kegiatan- kegiatan yang positif yang dapat mengasah kemampuan kontrol dirinya untuk memberikan penilaian secara lebih positif terhadap setiap peristiwa yang terjadi, dan menanamkan dalam pikirannya bahwa belajar merupakan sebuah kewajiban dan kebutuhan untuk dapat meraih masa depan yang diinginkan.

### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya memberikan bimbingan pribadi-sosial terkait dengan upaya untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri siswa, dan memberikan layanan bimbingan belajar untuk menekankan pentingnya belajar dan upaya- upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengembangkan model instrumen lain untuk pengumpulan data sehingga data yang terkumpul lebih akurat.

*environmental stress*. New York: Springer.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.

Ghufron, M. N., &Risnawita R. S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study *European Journal Psychological Education*, 28, 841-861.

Knaus, W. (2010). *End procrastination now! get it done with a proven psychological approach*. New York: McGraw-Hill.

Muhid, A. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.

Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Non Reguler UIN Syarif Hidayatullah.

Sirois, F. M., &Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, health, and well-being*. United Kingdom: Elsevier Inc. Academic Press.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik (Rev. ed.)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Calhoun, C. F., &Acocella, J. R. (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Edisi Ke- 3)*. (Terjemahan R. S. Satmoko). Semarang: IKIP Semarang Press. (Edisi asli diterbitkan tahun 1990 oleh McGraw Hill).

Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., et al. (1986). *Behavior, health, and*