

## HUBUNGAN ANTARA PENGENDALIAN DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIS SISWA KELAS XI SMA BUNDA HATI KUDUS TAHUN AJARAN 2019/2020

**JEAN MICHELLE**

PT. Corinth Makanan Sehat  
(Email: Jenmichlle@gmail.com)

### Abstrak

Kegiatan pembelajaran di sekolah menuntut siswa agar menyelesaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru. Tugas yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa. Namun, fakta di sekolah memperlihatkan masih banyak siswa yang belum mampu mengendalikan dirinya sendiri sehingga mereka lebih mengutamakan perilaku yang membuat dirinya senang dari pada melakukan kewajiban mereka. Pengendalian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan perilaku dengan cara menunda kepuasan, mengantisipasi dan menafsirkan peristiwa serta mengendalikan keputusan yang akan diambil. Prokrastinasi akademis adalah penundaan yang dilakukan siswa dalam memulai atau menyelesaikan tugas sekolah dikarenakan ketidaksesuaian antara rencana dan kinerja aktual dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga menyebabkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan pengendalian diri para siswa, mengetahui prokrastinasi akademis dan hubungan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA Bunda Hati Kudus. Instrumen pengendalian diri terdiri 43 pernyataan dari, 50 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,950. Instrumen prokrastinasi akademis terdiri dari 37 pernyataan dari, 42 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,947. Berdasarkan hasil analisis korelatif antara variabel pengendalian diri dan prokrastinasi akademis diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,395 dengan nilai p sebesar 0,003. Hasil tersebut menunjukkan nilai probabilitas kesalahan (p) yang didapat lebih kecil dari taraf signifikan yang ditentukan sebesar 0,05. Dari hasil penelitian ini terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademis. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademis siswa. sumbangan variabel pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademis siswa kelas 11 SMA BHK sebesar 16%. Saran kepada guru BK SMA Bunda Hati Kudus adalah memberikan bimbingan klasikal seperti *tips* dan *trick* mengatasi penundaan pengerjaan tugas, dampak buruk prokrastinasi akademis, dan pentingnya pengendalian diri untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Selain itu guru BK juga dapat memberikan bimbingan kelompok atau konseling individual bagi anak yang memiliki kebiasaan melakukan prokrastinasi akademis atau siswa yang sering terlambat dalam pengumpulan tugas.

**Kata-kata kunci** : prokrastinasi akademis, pengendalian diri

### Abstract

**Learning activities in schools require students to complete school work given by the teacher. The assignment given aims to develop student's abilities. However, the facts at school show that there are still many students who are not able to control themselves so they prioritize behavior that makes them happy rather than doing their obligations. Self-control is the ability of individuals in the control of behavior by delaying satisfaction, anticipate and interpret events and control decisions that will be taken. Academic procrastination is delay in the start of the student or a school project due to a mismatch between planned and actual performance with other activities more enjoyable, causing a delay in the collection of duties. The purpose of this study was to determine the procrastination, self-control ability, and the relationship between self-control and academic procrastination of 11<sup>th</sup> grade**

students at Bunda Hati Kudus High School. The self-control instrument consisted of 43 statements out of 50 statements that were declared valid with an instrument reliability coefficient of 0.950. The academic procrastination instrument consisted of 37 statements out of 42 statements declared valid with a reliability coefficient of 0.947. Based on the results of the correlative analysis between the variables of self-control and academic procrastination obtained a correlation coefficient of -0.395 with a p value of 0.003. These results indicate the value of the probability of error (p) obtained is smaller than the significance level determined at 0.05. The conclusion of the analysis is that there is a negative and significant relationship between self-control and academic procrastination. The higher the self-control they have, the lower the academic procrastination of students. the contribution of the self-control variable to the academic procrastination of 11th grade students at SMA BHK is 16%. Suggestions for Bunda Hati Kudus High School BK'S teacher are to provide classical guidance such as tips and tricks for overcoming task delays, the adverse effects of academic procrastination, and the importance of self-control to do assignments on time. In addition, BK'S teacher can also provide group guidance or individual counseling for student who have the habit of doing academic procrastination or students who are often late in the collection of assignments.

**Key words:** self-control, academic procrastination

---

## PENDAHULUAN

Kegiatan pembelajaran di sekolah menuntut siswa agar menyelesaikan pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru. Tugas yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa. Tugas akademis berupa pekerjaan rumah, ulangan harian dan ujian. Namun, fakta di sekolah memperlihatkan masih banyak siswa yang belum mampu mengendalikan dirinya sendiri sehingga mereka lebih mengutamakan perilaku yang membuat dirinya senang dari pada melakukan kewajiban mereka.

Kecenderungan dalam menunda menyelesaikan dan mengerjakan tugas yang dimiliki dengan mendahulukan kegiatan lain yang kurang penting menyebabkan munculnya keterhambatan di dalam kinerja, seperti tidak mampu menghadiri suatu pertemuan tepat waktu serta tidak dapat menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan tepat waktu merupakan pengertian dari prokrastinasi Solomon dan Rothblum (dalam Fauziah 2016), Prokrastinasi yang tinggi merupakan salah satu dampak dari pengendalian diri yang rendah, jika individu memiliki hal tersebut ia akan mengalami keterhambatan pengumpulan tugas atau sulit mengambil keputusan (Bintaraningtyas 2015), Mereka sulit menentukan prioritas yang

penting atau hanya memikirkan kesenangan saja.

Pengendalian diri diperlukan bagi semua individu termasuk siswa untuk mampu mengatur dan membagi segala kegiatan yang akan dilakukan. Siswa harus mampu mengontrol diri sehingga dapat menyeimbangkan kegiatan di sekolah dan kegiatan lain. Selain itu, tugas utama siswa ialah belajar, jika siswa mempunyai pengendalian diri yang tinggi, siswa akan semakin berupaya untuk mengatur serta membentuk perilaku yang dimiliki. Namun, hanya sedikit siswa mampu mengontrol dirinya dengan baik. Siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya dapat mengakibatkan melakukan prokrastinasi atau penundaan tugas. Individu dapat mengarahkan perilaku dan mengatur hidupnya dengan menjadi agen utama serta membawa konsekuensi positif dalam dirinya, hal ini menyebabkan individu memiliki pengendalian diri yang tinggi dan mampu mengubah perilaku yang tidak baik. (Gufon 2012)

Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK SMA Bunda Hati Kudus terdapat suatu pola yang menyatakan bahwa sebagian siswa melakukan penundaan mengerjakan tugas berulang kali. Tugas harian dari beberapa mata pelajaran yang dianggap sulit, masih sering ditunda oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, teori, dan fenomena

yang terjadi, peneliti menyadari peran penting pengendalian diri dalam melaksanakan kegiatan bagi siswa terutama dalam mengerjakan tugas sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pengendalian diri siswa, prokrastinasi akademis siswa dan hubungan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA BHK Grogol.

### **Prokrastinasi Akademis**

Kecenderungan dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan mengurus kegiatan lain yang kurang penting, sehingga menyebabkan munculnya keterhambatan di dalam kinerja seperti tidak mampu menyelesaikan tugas dan menghadiri suatu pertemuan dengan tepat waktu merupakan pengertian dari prokrastinasi (Solomon & Rothblum dalam Fauziah 2016). Menurut Ferrari, Johnson & Mccown (1995) prokrastinasi mempunyai dua makna yaitu prokrastinasi sebagai kebiasaan untuk menjauhi suatu pekerjaan yang tidak diperlukan dan upaya yang impulsif dan dari kebiasaan tersebut apabila terus menerus dilakukan akan menjadi suatu rutinitas yang berbahaya disebabkan oleh rasa malas dalam penyelesaian tugas yang diperlukan. Ketidakmampuan individu dalam pengerjaan tugas tepat waktu atau penundaan yang

dilakukan individu untuk melakukan pengerjaan tugas sampai mendekati waktu pengumpulan disebut dengan prokrastinasi akademis (Wolther dalam Nugrasanti 2006).

### **Ciri-ciri Prokrastinasi Akademis**

Ghufro dan Risnawita (2012), mengemukakan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademis yang dimanifestasikan dalam beberapa perilaku sebagai berikut.

- a. Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas adalah penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya
- b. Terlambat mengerjakan tugas yang dimiliki. Prokrastinator membutuhkan durasi pengerjaan tugas yang lebih Panjang, dikarenakan kurang memperhitungkan batas waktu pengumpulan tugas tetapi lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang dimilikinya.
- c. Perbedaan antara rencana dan kinerja aktual. Menunjukkan bahwa individu yang melakukan penundaan mengalami kesulitan dalam mengerjakan rencana sesuai dengan *dateline* yang dimiliki.

Prokrastinator telah menentukan jadwal dalam pengerjaan tugas yang dimiliki, namun terjadi perbedaan antara jadwal pengerjaan tugas yang telah dibuat dengan perilaku yang dimiliki.

- d. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Menunjukkan bahwa individu melakukan hal lain yang lebih mengasyikan di bandingkan mengerjakan tugas yang dimiliki. Individu secara sadar mengulur waktu untuk mengerjakan tugas yang dimiliki.

### **Pengendalian Diri**

Pengendalian diri adalah serangkaian metode yang dilakukan agar membentuk diri dengan cara mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku individu Calhoun & Acocella (dalam Fajarani 2017). Fadilah (2013), pengendalian diri sebagai tindakan mengendalikan tingkah laku sebagai upaya pencegahan dan sebagai suatu tindakan penundaan kepuasan yang dibutuhkan. Kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku ke hal yang positif dalam merespon kondisi lingkungan sekitar merupakan pengertian dari pengendalian diri Ghufro dan Rini (dalam Fidiana 2014).

### **Ciri-ciri Pengendalian Diri**

Menurut Logue (dalam Mulyani 2016), individu yang memiliki pengendalian diri menunjukkan karakteristik khusus di dalam merespon suatu situasi dan kondisi tertentu. ciri-ciri individu yang memiliki pengendalian diri yang baik adalah sebagai berikut. (a) Tetap bertahan dalam mengerjakan tugas meskipun sedang menghadapi suatu hambatan atau gangguan. (b) Perilaku yang dimiliki berdasarkan nilai dan norma di masyarakat. Individu yang mampu mengendalikan diri akan mengarahkan perilaku yang dimiliki sesuai nilai dan norma yang berlaku di masyarakat. (c) Mampu mengendalikan emosi negatif yang sedang dirasakan sehingga tidak menampilkan perilaku yang merugikan diri sendiri dan masyarakat. (d) Memiliki rasa toleransi terhadap situasi dan kondisi yang tidak diinginkan.

### **Kerangka Berpikir**

Individu yang memiliki kecenderungan melakukan kegiatan yang kurang penting dengan menunda pengerjaan dan penyelesaian pekerjaan yang seharusnya dikerjakan menyebabkan munculnya keterlambatan di dalam kinerja seperti terlambat dalam menyelesaikan dalam menyelesaikan pekerjaan dan menghadiri suatu pertemuan tidak tepat waktu merupakan pengertian dari prokrastinasi Solomon dan Rothblum (dalam

Fauziah 2016). Menurut Tondok, Ristyadi & Kartika (dalam Indah 2012), bahwa perilaku penundaan meliputi (1) menunda dalam pengerjaan dan penyelesaian tugas yang dimiliki, (2) terlambat dalam pengerjaan tugas yang dimiliki, (3) perbedaan antara rencana dan kinerja aktual, dan (4) mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas yang dimiliki. Menurut Averill (dalam Fidiana 2014), pengendalian diri didefinisikan sebagai suatu faktor psikologis yang terdiri dari kemampuan yang dimiliki individu dalam mengubah dan menentukan suatu tindakan berdasarkan keyakinan. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Fajarani 2017), ciri-ciri pengendalian diri, yaitu: (1) kemampuan mengendalikan perilaku. (2) kemampuan dalam menunda kepuasan (3) kemampuan mengantisipasi peristiwa. (4) kemampuan menafsirkan peristiwa. (5) kemampuan mengendalikan keputusan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menduga bahwa kemampuan individu dalam menunda kepuasan mempengaruhi individu tersebut untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Terciptanya kemampuan dalam mengendalikan keputusan akan membuat individu mengurangi aktivitas lain yang menyenangkan dibanding dengan melakukan tugas yang harus dikerjakan.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA BHK dengan total 88 siswa. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan mengetahui adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen skala penilaian untuk mengukur variabel prokrastinasi akademis dan pengendalian diri.. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel independen, yaitu pengendalian diri dan variabel dependen, yaitu prokrastinasi akademis. Definisi operasional dari kedua variabel yaitu pengendalian diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menunda kepuasan, mengantisipasi peristiwa, menafsirkan peristiwa, mengendalikan keputusan yang akan diambil dan mengendalikan perilaku. Prokrastinasi akademis adalah perilaku yang menunjukkan penundaan dalam memulai dan mengerjakan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Analisis empiris dilakukan untuk menguji validitas pernyataan dan reliabilitas instrumen. Analisis empiris bertujuan untuk mengetahui seberapa besar validitas (ketepatan) suatu pernyataan dan

reliabilitas (ketetapan) instrumen yang dimiliki. Instrumen pengendalian diri terdiri 43 pernyataan dari, 50 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,950. Instrumen prokrastinasi akademis terdiri dari 37 pernyataan dari, 42 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,947.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Analisis data menggunakan rumus korelasi *Product Moment*. Hasil uji coba instrumen prokrastinasi akademis menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,950. Hasil uji coba instrument pengendalian diri menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,947. Hasil analisis korelasi pengendalian dan prokrastinasi akademis sebesar -0,395 dan taraf signifikansi sebesar 0,003. Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademis. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademis. Sebaliknya semakin rendah pengendalian diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademis. Koefisien determinasi antara variabel pengendalian diri dan prokrastinasi akademis sebesar 16%. Hal ini menjelaskan bahwa

sumbangan variabel pengendalian diri terhadap variabel prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA BHK sebesar 16%. Sedangkan 84% tidak memberikan sumbangan variabel pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademis.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel prokrastinasi akademis, diketahui bahwa siswa SMA Bunda Hati Kudus memiliki prokrastinasi akademis yang berada pada kategori sedang cenderung rendah. Pada distribusi skor rata-rata komponen variabel prokrastinasi akademis, menunjukkan pada komponen ‘penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas’ merupakan komponen yang tertinggi dari keempat komponen tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Ristyadi & Kartika (2008), bahwa kecenderungan perilaku prokrastinasi terhadap tugas akan mempengaruhi munculnya beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu kondisi fisik seperti kelelahan ataupun menyalurkan hobi dan kondisi psikologis yang membuat munculnya ketidakjujuran akademis yang dimilikinya, sehingga tidak ada pengendalian diri yang dimiliki oleh siswa. Demikian pula, hasil penelitian ini mendukung pandangan Rahmantori (2018), mengatakan bahwa perilaku seseorang terhadap tugas yang

diberikan merupakan sikap siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik. Sedangkan dari hasil analisis deskriptif pada variabel pengendalian diri, diketahui bahwa siswa SMA Bunda Hati Kudus memiliki pengendalian diri yang berada pada kategori sedang 89%. Distribusi skor rata-rata komponen variabel Pengendalian diri, menunjukkan bahwa komponen 'kemampuan mengendalikan perilaku' dan 'kemampuan menafsirkan peristiwa' merupakan komponen yang tertinggi dari kelima komponen lainnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Aini & Mahardayani (2016), bahwa kontrol diri yang tinggi siswa mampu mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaannya selesai dan mampu segera menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel pengendalian diri dan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA Bunda Hati Kudus. Adanya hubungan kedua variabel tersebut sejalan dengan pandangan Rahmantori (2018), mengatakan bahwa perilaku seseorang terhadap tugas yang diberikan merupakan sikap siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik. Demikian pula hasil penelitian ini sejalan dengan makna pengendalian diri yang dikemukakan oleh Logue (dalam Sari 2017), bahwa menunda kepuasan adalah cara pengendalian diri yang

dimiliki individu sebagai suatu pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan sesaat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Sebagian besar (80%) siswa kelas XI SMA Bunda Hati Kudus melakukan prokrastinasi akademis pada kategori sedang. Sebagian besar (89%) siswa kelas XI SMA Bunda Hati Kudus memiliki pengendalian diri pada kategori sedang. Berdasarkan Hasil analisis korelasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA Bunda Hati Kudus.

### **Saran**

Saran kepada guru BK SMA Bunda Hati Kudus agar membantu siswa dalam meminimalisir prokrastinasi akademis yang dilakukan dengan cara meningkatkan pengendalian diri siswa. Guru BK dapat membantu siswa dengan cara memberikan bimbingan klasikal seperti *tips* dan *trick* mengatasi penundaan pengerjaan tugas, dampak buruk prokrastinasi akademis, dan pentingnya pengendalian diri untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Saran yang diberikan kepada guru mata pelajaran agar membantu siswa mengevaluasi diri terkait



prokrastinasi akademis yang dilakukan siswa. Guru mata pelajaran dapat sesekali memberikan *reward* untuk siswa yang mengumpulkan tugas tepat waktu dan untuk siswa yang terlambat mengumpulkan tugas dapat diberikan *punishment*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Universitas Maria Kudus. 1 (2), 65-71.
- Bintaraningtyas, N. (2015). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fadilah, G. F. (2013). *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2 (2), 123-132
- Fidiana, N. R. (2014). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Delinquency pada Remaja di SMP Bhakti Turen Malang*. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., Mccown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Guftron, R. (2012). *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang*. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Ghufron, N.M., Risnawita, R.S. (2012). *Teori Psikologi*. Cetakan ketiga. Jogjakarta: Ar-Ruzz media.
- Mulyani, (2016). *Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016)*. Skripsi. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugrasanti, R. (2006). *Locus of Control dan Prokrastinasi Akademis Mahasiswa*. Skripsi. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Rahmantori, A. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sari, S.P (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 3 (2), 123-137.