

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA N 5 SEMARANG

¹Ivan Aziz Abdillah, ²Suhendri, ³Leni Iffah

Universitas PGRI Semarang
ivanazabdillah21@gmail.com

***Abstract:** High School (SMA) students should become independent learners. Various academic work must be completed on time. Homework can cause delays in studying. It all depends on the student's ability to control themselves against procrastination in learning. This examination means to uncover the connection between poise and scholastic hesitation in class X understudies of SMA N 5 Semarang. The quantitative connection technique is the methodology utilized. The number of inhabitants in this review comprised of 432 class understudies at SMA N 5 Semarang, and the example was 68 young men and 110 young ladies matured 14 to 17 years, with a typical age of 16 years. The instruments utilized in this exploration were the Averill Poise Scale and the McCloskey Scholarly Dawdling Scale. The information investigation utilized is Pearson item second relationship examination. The exploration results show a coefficient worth of - 0.600 and an importance worth of 0.000. These outcomes demonstrate that there is a negative relationship tracked down between discretion and scholarly lingering. The more self-control a student has, the less likely he or she is to procrastinate and vice versa. Provoking and diverting attention from activities that conflict with goals can be overcome by students who have strong self-control.*

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

Abstrak: Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) hendaknya menjadi pembelajar mandiri. Berbagai pekerjaan akademik harus diselesaikan tepat waktu. Pekerjaan rumah dapat menyebabkan penundaan dalam belajar. Itu semua tergantung pada kemampuan siswa dalam mengendalikan diri terhadap penundaan dalam belajar. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap hubungan antara kebijaksanaan dan keraguan ilmiah di kelas X siswa SMA N 5 Semarang. Teknik koneksi kuantitatif adalah metodologi yang digunakan. Jumlah penduduk dalam ulasan ini terdiri dari 432 siswa kelas SMA N 5 Semarang, dan contohnya adalah 68 pria dan 110 wanita berusia 14 hingga 17 tahun, dengan usia rata-rata 16 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Averill Discretion Scale dan McCloskey Scholarly Delaying Scale. Investigasi data yang digunakan adalah pemeriksaan hubungan kedua produk Pearson. Hasilnya menunjukkan nilai koefisien -0,600 dan nilai kepentingan 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang dilacak antara kebijaksanaan dan penundaan ilmiah. Semakin besar pengendalian diri yang dimiliki seorang siswa, semakin kecil kemungkinannya untuk menunda-nunda dan sebaliknya. Memprovokasi dan mengalihkan perhatian dari kegiatan yang bertentangan dengan tujuan dapat diatasi oleh siswa yang memiliki pengendalian diri yang kuat.

Kata kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Sebagai pelajar tingkat menengah, diperlukan keterampilan belajar yang lebih baik untuk menghadapi ujian sekolah dan bisa menyelesaikannya tepat pada waktunya. Ketika siswa mengerti beban tugasnya melampaui kemampuannya, maka perilaku prokrastinasi akan menyebabkan hasil belajar yang buruk. Kegiatan mengulur-ulur waktu untuk memulai serta menyelesaikan suatu tugas merupakan sebuah bentuk penundaan. Penundaan tersebut dapat dikatakan juga sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi adalah aktivitas menunda-nunda secara sadar, bahkan dalam keadaan buruk (Steel & Klingsieck, 2016). Siswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda cenderung tidak segera memulai dan menyelesaikan tugas ketika diberikan (Utaminingsih Setyabudi, 2012). Demikian juga dengan siswa yang seringkali tidak mempunyai cukup waktu untuk menyelesaikan tugas karena terbiasa mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas. (McCloskey, 2011) mengemukakan bahwa kebiasaan perilaku yang menunda atau mengalihkan perhatian dari aktivitas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik oleh siswa.

Terdapat beberapa faktor yang menimbulkan terjadinya prokrastinasi pada siswa antara lain rasa takut terhadap evaluasi, kurangnya kemampuan mengambil keputusan dan mengambil keputusan, kurang menguasai diri, takut akan konsekuensi keberhasilan, penolakan tugas, dan perfeksionisme mengenai kemahiran diri sendiri (Solomon & Rothblum,

1984). Apabila siswa mendapati kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan rumahnya, maka secara tidak langsung waktu yang diperlukan menyelesaikan tugas tersebut akan bertambah dampaknya siswa tidak dapat menyelesaikan tugas rumahnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Selain itu, temuan awal para peneliti menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja menghalangi siswa untuk menyelesaikan studi mereka. Widyastari *et al.* (2020) menyatakan bahwasanya siswa yang melebihi jangka waktu penyelesaian tugas dianggap menjadi prokrastinasi akademik.

Siswa menganggap prokrastinasi sebagai hambatan dalam belajar (Tresnawati & Naqiyah, 2019). Pada penelitian Klingsieck (Steel & Klingsieck, 2016) menerangkan pemicu perilaku prokrastinasi bisa diamati pada empat sudut pandang: *pertama*, adalah sudut pandang psikologi diferensial. Dari sudut pandang ini, perilaku prokrastinasi dipahami seperti ciri kepribadian yang berkaitan dengan ciri-ciri karakteristik lainnya. Siswa yang memiliki kerutinan menunda-nunda cenderung juga menunda kegiatan lain, dan seperti siswa lainnya, mereka sering kurang disiplin dan mungkin menunjukkan perilaku tidak disiplin (Utaminingsih & Setyabudi, 2012).

Kedua, dari sudut pandang psikologis tentang motivasi dan kemauan, mengetahui perilaku prokrastinasi sama dengan kegagalan motivasi dan kemauan memungkinkan prokrastinasi dipahami sebagai segi upaya motivasi dan segi kemauan (pengendalian diri atau kontrol diri, strategi pembelajaran,

manajemen waktu). Siswa yang mempunyai motivasi belajarnya rendah cenderung melakukan prokrastinasi karena motivasi belajarnya menurun dan waktu belajarnya berkurang.

Yang *ketiga* adalah perspektif psikologi klinis yang berfokus pada tingkat penundaan yang relevan secara klinis dan menghubungkannya dengan kecemasan, depresi, stres, dan gangguan kepribadian dalam menyelesaikan pekerjaan rumah. Namun keinginan mereka untuk mengubah perilaku menunda-nunda sangat kuat (Hen & Goroshit, 2020).

Keempat adalah perspektif situasional. Pertimbangkan aspek penundaan yang situasional dan kontekstual, seperti karakteristik tugas dan karakteristik guru. Biasanya, siswa meninjau latihan yang perlu mereka selesaikan berdasarkan tingkat kesulitan latihan. Ketika mereka merasa sumber daya mereka tidak mencukupi, mereka menghindari tugas (Hen & Goroshit, 2020).

Kesehatan fisik dan mental siswa merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi penundaan akademik. Ketika siswa merasa lelah, mereka cenderung menunda-nunda. Adanya rasa cemas dan sifat keterampilan sosial juga dapat menyebabkan seseorang melakukan penundaan. Faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi muncul dari lingkungan individu dan keluarga. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2012) ketika dukungan siswa rendah maka tingkat penundaan berbanding terbalik.

Fenomena prokrastinasi juga terjadi pada siswa SMA N 5 Semarang. Siswa sekolah menengah pertama dan remaja. Papalia dan Feldman (2017) berpendapat bahwa, masa remaja merupakan masa perubahan-perubahan yang terbentuk pada perkembangan individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan perubahan-perubahan tersebut terjadi pada tingkat fisik, kognitif, kesadaran, dan sosio-psikologis. Masa remaja ini terjadi kira-kira pada usia 12 sampai 21 tahun. Siswa menunjukkan keengganan akan mengerjakan tugas yang diberi oleh gurunya. Perilaku prokrastinasi siswa diwujudkan dalam perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, menyerahkan tugas melebihi batas waktu, membaca materi akademik, dan umumnya tidak hadir ke dalam kelas.

Peneliti menyebarkan penilaian berupa AKPD di kelas X2, prokrastinasi siswa dapat diidentifikasi melalui laporan hasil yang disampaikan oleh guru mata Pelajaran selama sesi pembelajaran di kelas. Siswa menunda-nunda karena beberapa alasan, antara lain: Setiap tugas membutuhkan waktu yang lama untuk diselesaikan atau dikumpulkan, sehingga siswa memilih untuk tidak langsung mengerjakan tugas tersebut dan malah mengalihkan perhatian ke hal lain. Setiap tugas mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas, mereka cenderung menunda-nunda atau melewatkannya. Adanya pemahaman topik yang kurang, kurangnya inisiatif siswa dalam mempelajari materi

sekolah, dan kurangnya minat mengerjakan pekerjaan rumah.

Alasan lain mengapa siswa menunda belajarnya adalah minimnya dukungan dari kerabat dekat seperti teman dan keluarga. Siswa yang masih anak-anak di dalam keluarganya harus terus diberikan dukungan oleh orang tuanya. Pada situasi tersebut bisa menimbulkan semangat dan motivasi belajar pada anak untuk mencapai cita-citanya sebagai pelajar. Bentuk tugas yang membosankan: Karena adanya kemiripan bentuk tugas dalam semua mata pelajaran yang disampaikan pada siswa, siswa menjadi bosan dan membutuhkan sesuatu yang baru untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya.

Kita dapat mengetahui apakah siswa memilih sesuatu yang menurut mereka lebih menarik karena berbagai alasan. Kalau soal pekerjaan rumah di sekolah, biasanya siswa menunda belajar sampai mereka menginginkannya. Beberapa siswa mengaku tidak menyelesaikan atau menyerahkan pekerjaan rumah setelah batas waktu yang ditentukan oleh gurunya. Solomon dan Rothblum (1984) berpendapat bahwasanya dampak negatif dari menyelesaikan tugas tidak tepat waktu adalah tugas tersebut diselesaikan secara tidak lengkap atau tidak memadai. Alhasil, berdampak pada hasil belajar siswa kurang sempurna dan tidak sesuai harapan.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi dari beberapa sudut pandang. (Hen & Goroshit, 2020) mengemukakan bahwa sudut pandang otonomi merupakan sudut pandang yang amat sering dikaitkan pada prokrastinasi akademik.

Penelitian Aini dan Mahardayani (2011) pula menyatakan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat kendali diri dan kecenderungan prokrastinasi pasif. Secara konkret, semakin tinggi Tingkat kendali seseorang, semakin kecil kecenderungan untuk menunda nunda, dan sebaliknya

Menurut Lindner et al., pada penelitian (Duckworth et al., 2019) berpendapat bahwa kontrol diri ialah kemampuan individu dalam mengarahkan emosi, pikiran, serta tindakannya ke arah tindakan yang kurang sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan. Lindner et al., (2018) mendefinisikan pengendalian diri sebagai upaya seseorang untuk melakukan suatu aktivitas yang dianggap tidak pantas bagi dirinya. Tugas pengendalian diri yaitu mengurangi kontradiksi tersebut, maka dari itu individu bisa menepatkan keadaan kala ini dengan yang diharapkannya.

Siswa dengan pengendalian diri yang baik mempunyai kemampuan mengendalikan perilaku, mengendalikan rangsangan, meramalkan kejadian dan kejadian, menafsirkan kejadian dan kejadian, serta mengambil keputusan sendiri, hal tersebut dikemukakan oleh (Ghufroon & Risnawita, 2012). Siswa yang mempunyai tingkat kontrol diri yang tinggi, umumnya fokus pada aktivitas yang mendorongnya menuju hal-hal yang lebih positif, hal tersebut dikemukakan oleh (Susanti & Nurwidawati, 2014) pada penelitiannya.

Sejumlah kondisi seringkali memengaruhi Tingkat kontrol diri. Dilansir

Duckworth et al. (2019) keadaan yang memengaruhi pengendalian diri yaitu: 1. Emosional. Untuk menggapai tujuannya, siswa memerlukan motivasi internal yang kuat dan ketekunan untuk mengurangi rasa takut dan mencapai tujuannya. (Papalia & Feldman, 2017) berpendapat bahwa perilaku yang terjadi pada masa remaja bergantung pada motivasi dan regulasi emosi. 2. Faktor situasi, situasi yang dihadapi siswa saat belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian diri mereka. Hal ini seringkali berupa fasilitas pendukung selama masa belajar siswa. 3. faktor lingkungan, teman yang mempunyai tujuan yang sama, kehadiran guru dan orang tua yang selalu mendukung proses pembelajaran sangat berperan positif dalam berkembangnya pengendalian diri yang baik.

Keterampilan ini sangat penting dikarenakan kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan diri memegang peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Orang dengan kontrol diri lebih baik akan lebih berhasil dalam belajar. Sebaliknya jika siswa tidak bisa mengendalikan diri dengan baik, maka ia tidak mampu mencapai prestasi akademik yang memuaskan. Berdasarkan pernyataan Wijaya dan Tori (2018), siswa yang tidak mempunyai masalah pengendalian diri dapat mencapai keberhasilan akademik. Mereka dapat mengatasi beragam desakan akademik dan tidak cenderung menunda dalam membereskan tugas.

Di dalam area sekolah, siswa mempunyai akses terhadap pengawasan sekolah.

Hal ini merupakan bentuk peran sekolah dalam memperkuat pengendalian diri siswa (Intani & Ildil, 2018). Melalui sekolah, guru bisa mengajarkan siswa bagaimana mengendalikan sikap dan perilakunya serta lebih baik dalam mengendalikan diri. Guru juga perlu membangun hubungan yang hangat dengan siswa dan mendorong mereka untuk terbuka. Jika siswa dapat membina hubungan yang baik dengan gurunya, maka secara tidak langsung siswa dapat mengembangkan rasa kontrol terhadap dirinya sendiri. Hal ini disebabkan oleh perasaan tersisih dari orang lain.

Frekuensi perilaku prokrastinasi akademik baik di pendidikan menengah maupun tinggi membuat para peneliti menganggap prokrastinasi penting untuk penelitian. Tresnawati dan Naqiyah (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa 49,5% perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri dan perilaku asertif. Penelitian lain yaitu Husna & Suprihatin (2019) mengemukakan bahwa pengendalian diri memberikan kontribusi sebesar 12,6% terhadap prokrastinasi pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Sementara itu, jika mereka bisa mengendalikan prokrastinasi di sekolah menengah, kecil kemungkinan mereka akan melanjutkan perilaku menunda-nunda di sekolah tinggi selanjutnya.

Berlandaskan peristiwa tersebut dan sebagian penelitian terdahulu yang menjadi dasar penelitian ini, bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan antara pengendalian diri siswa dengan perilaku

prokrastinasi akademik di SMA N 5 Semarang, dan juga bagaimana usaha yang dilakukan dalam mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan berdasarkan pendekatan kuantitatif korelasional. Data yang diperoleh pada saat pengumpulan data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik. Proses perhitungan statistik berlangsung dalam dua langkah. Pertama, koefisien validitas dan reliabilitas ditentukan dari proses pengujian instrumen. Kedua, dilakukan untuk menjawab hipotesis peneliti.

Peneliti melakukan penelitian ini pada siswa SMA N 5 Semarang Kelas X. Jumlah subjek penelitian sebanyak 432 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel random sampling, berdasarkan teknik penghitungan Slovin, dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak namun sesuai dengan jumlah perhitungan yang telah ditentukan.

Metode perhitungan yang dipublikasikan oleh Michael Slovin merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan secara statistik untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih tidak bias.

Sementara itu, Teknik Slovin juga digunakan untuk mengatasi permasalahan penelitian seperti ketidakmungkinan melakukan survei terhadap semua anggota populasi karena

keterbatasan biaya dan waktu (Isip, 2014). Berdasarkan perhitungan tersebut, ditentukan data 178 siswa. Kelompok tersebut terdiri dari 68 siswa laki-laki dan juga 110 siswa perempuan dan rata-rata berusia 16 tahun.

Peneliti menggunakan dua skala psikologis untuk mengumpulkan data. Instrumen pertama adalah kontrol diri, yang disusun oleh Averill (1973). Instrumen ini terdiri dari 25 item yang berhubungan langsung dengan kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol pemikiran (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Validitas diperiksa dengan menggunakan uji validitas item. Dari uji validitas item diperoleh nilai koefisien r tabel sebesar 0,177 berdasarkan besar sampel yang dipergunakan. Unsur yang nilai koefisiennya lebih besar dari 0,177 dapat disebut valid dan sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas seluruh item variabel kontrol diri maka dapat dikatakan semua item valid karena nilai koefisien r hitung seluruh item besar. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan persamaan Alpha-Cronbach. Nilai koefisien Alpha-Cronbach untuk variabel pengendalian diri diperoleh sebesar 0,574. Nilai tersebut berarti lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,514. Artinya instrumen tersebut reliabel dan data survei dapat dipercaya.

Instrumen yang di gunakan kedua yaitu Academic Procrastination Scale (APS) yang dibuat oleh Justin D.McCloskey (2011). APS mencakup 29 item yang mendasari karakteristik perilaku penundaan itu sendiri, termasuk

keyakinan psikologis tentang kemampuan, defisit perhatian, faktor sosial, waktu, dan keterampilan manajemen, spontanitas dan kemalasan pribadi hal tersebut dikemukakan oleh (McCloskey, 2011). Validitas diperiksa dengan menggunakan uji validitas item. Dari uji validitas item diperoleh nilai koefisien r tabel sebesar 0,177 bersumber pada besar sampel yang dipergunakan. Unsur yang memiliki nilai koefisien lebih besar dari 0,177 bisa disebut valid dan kebalikannya. Setelah menguji legitimasi semua pertanyaan pada variabel akuntansi skolastik, orang dapat mengatakan bahwa semua pertanyaan adalah sah karena nilai koefisien r menghitung hal-hal penyelidikan yang umumnya besar. Tes ketergantungan diselesaikan dengan menggunakan kondisi Alpha-Cronbach. Nilai koefisien Cronbach Alpha untuk variabel stalling ilmiah diperoleh pada 0,8910. Nilai berarti lebih penting daripada 0,3809 dalam tabel r . Artinya instrumen tersebut reliabel dan data survei dapat dipercaya.

Metode atau teknik korelasional yang digunakan pada penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara kontrol diri siswa dengan prokrastinasi akademik.

HASIL

Hasil analisis deskriptif berdasarkan sampel 178 siswa yang terdiri dari 68 laki-laki dan 110 perempuan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	178	59	111	86.38	7.061
Prokrastinasi	178	65	127	91.60	8.249
Valid N (listwise)	178				

Nilai minimum untuk variabel “kontrol diri” adalah 59, sedangkan nilai minimum untuk variabel “prokrastinasi akademik” adalah 65. Nilai maksimum pada variabel “kontrol diri” yaitu 111, sedangkan nilai maksimum pada variabel “prokrastinasi akademik” yaitu 127. Nilai rata-rata variabel pengendalian diri sebesar 86,38 dan nilai rata-rata variabel prokrastinasi akademik sebesar 91,60.

Penjelasan mengenai pengendalian diri dan perilaku prokrastinasi siswa SMA N 5 Kota Semarang dapat diklasifikasikan sebagai berikut berdasarkan pada statistik empirik, yang didapat sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Kontrol Diri

		Kategori Kontrol Diri		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	40	22.4	22.4
	Sedang	108	60.6	60.6
	Tinggi	30	16.8	16.8
Total		178	100.0	100.0

Dari table diatas frekuensi kontrol diri akademik terlihat bahwa 40 siswa (22,4%) mempunyai kontrol diri rendah. Terdapat 108 siswa (60,6%) dengan kontrol diri sedang dan 30 siswa (16,8%) dengan kontrol diri tinggi.

Tabel 3. Frekuensi Prokrastinasi Akademik

		Kategori Prokrastinasi Akademik		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	40	22.4	22.4
	Sedang	93	52.2	52.2
	Tinggi	45	25.2	25.2
	Total	178	100.0	100.0

Frekuensi siswa dengan perilaku prokrastinasi tergolong rendah yaitu sebanyak 40 siswa (22,4%). Terdapat 93 (52,2%) siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 45 (25,2%) siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi normalitas instrumen terhadap penelitian ini dengan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		178
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.90029521
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.037
Test Statistic		.053
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji normalitas mempergunakan uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui nilai dari Asymp. Sig. sebesar 0,200. Dari hasil terbilang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal nilai Asymp. Sig.>0,05.

Berikutnya untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel linier atau tidak peneliti melakukan uji linieritas, hal tersebut dikemukakan oleh (Tresnawati & Naqiyah, 2019). Untuk syarat linearitas adalah nilai Sig. Deviation from Linearity >0,05.

Tabel 5. Uji Linier

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi	Between Groups	3135.652	32	97.989	1.595	.034
	Linearity	995.481	1	995.481	16.205	.000
	Deviation from Linearity	2140.171	31	69.038	1.124	.315
Within Groups		8907.225	145	61.429		
Total		12042.876	177			

Dari uji linearitas yang telah dilakukan diperoleh Sig. Deviation from Linearity sebanyak 0,315 yang memiliki arti lebih besar dari 0,05 (p>0,05). Hasil ini menyatakan bahwa variabel X dan Y adalah linier.

Setelah ketiga variabel ditemukan normal dan linier, dilakukan analisis data menggunakan uji analisis korelasi berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

		Kontrol Diri	
		Diri	Prokrastinasi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.600**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	178	178
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	178	178

Analisis data menggunakan uji analisis korelasi seperti dari output SPSS diatas, dihasilkan koefisien hubungan kontrol diri

dengan prokrastinasi akademik sebesar $-0,600$ memiliki hubungan yang negatif.

Tabel 7. Pedoman Derajat Hubungan.

Nilai r	Interpretasi
0,00-1,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai sebanyak $-0,600$ yang berarti adanya keterkaitan kedua variabel tersebut memiliki sifat negatif. Apabila siswa memiliki kontrol diri yang tinggi, kecil kemungkinannya mereka untuk menunda-nunda sekolah. Di sisi lain, jika seorang siswa memiliki ketenangan rendah, semakin lama mereka berhenti di sekolah. Hubungan kedua variabel tersebut bisa dikatakan kuat, dikarenakan memiliki hasil korelasi kedua variabel sebanyak $-0,600$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan data yang telah selesai menggunakan tes hubungan kedua item, Pearson menyatakan bahwa nilai hubungan antara faktor kebijaksanaan dan keraguan skolastik adalah $-0,600$ dan nilai pentingnya adalah $0,000$. Ini menyiratkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki bidang kekuatan untuk suatu hubungan. Jika siswa mempunyai tingkat kendali diri yang tinggi, maka semakin kecil kemungkinan mereka untuk terlibat pada perilaku prokrastinasi saat menyelesaikan tugas sekolah. Begitu pula

sebaliknya, seorang siswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah, maka semakin besar kemungkinan mereka terlibat pada perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan eksplorasi masa lalu yang dipimpin oleh Sulistyan dan Wibowo. Tinjauan ini berarti untuk memutuskan hubungan antara pengekanan dan tinggal ilmiah di siswa SMK "X" SMK. Jumlah penduduk dalam ulasan ini terdiri dari 150 siswa SMK "X" kelas "X". Prosedur pengumpulan informasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi pemeriksaan purposif menggunakan proporsi pengekanan dan pembelajaran ilmiah. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang kritis antara kebijaksanaan dan penundaan ilmiah dalam siswa sekolah menengah profesional SMK "X". Hasil ini dapat diuraikan bahwa semakin tinggi kebijaksanaan, semakin sedikit penundaan selama pekerjaan rumah, dan sebaliknya, semakin rendah pengekanan, semakin banyak mengulur-ulur waktu anak akan mencapai lebih banyak dalam mengerjakan pekerjaan rumah.

Penelitian kedua dilakukan oleh Parsaoran, berbagai tugas akademik dan tenggat waktunya di SMK kemungkinan besar menjadi penyebab masalah prokrastinasi akademik. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengungkap

pengaruh pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa profesional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 379 siswa (227 laki-laki dan 152 perempuan) berusia 14 hingga 17 tahun. Ukuran ketenangan dan stalling skolastik digunakan untuk mengumpulkan informasi mereka. Hasilnya menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara ketenangan dan keraguan ilmiah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur perilaku destruktif yang tidak sejalan dengan tujuannya.

SIMPULAN

Mengingat konsekuensi eksplorasi yang telah diselesaikan pada siswa kelas X SMA N 5 Semarang, nilai pentingnya lebih menonjol daripada 0,05 yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengekangan dan penundaan ilmiah yang dilakukan oleh siswa kelas X SMA N 5 Semarang. Ini benar-benar berarti bahwa ada hubungan antara ketenangan dan kemacetan akademis dan spekulasi diakui. Sementara itu, nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang negatif. Yang berarti bahwa hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA N 5 Semarang bersifat negatif dan memiliki keterkaitan yang signifikan.

Keterkaitan kedua variabel ini juga bisa dinyatakan berbanding terbalik. Semakin tinggi kontrol diri siswa Kelas X SMA N 5 Semarang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi yang terjadi. Kebalikannya, jika kontrol diri siswa Kelas X SMA 5 Semarang rendah maka semakin kuat pula perilaku prokrastinasinya. Pada SMA N 5 Semarang kelas X terdapat 60.6% siswa tergolong pada bagian kontrol diri yang sedang dan 52.2% siswa tergolong pada kategori prokrastinasi akademik yang sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1). http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04_v28_1_18.pdf
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/26/25>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran self- efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma (studi pada siswa sma x tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 159–169. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>

- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162–170. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hidayah, R., Ridwan, A., & SP, Y. C. (2018). Analisa perbandingan manajemen waktu antara perencanaan dan pelaksanaan. *Jurmateks*, 1(2), 281–290. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/16524/SKRIPSI>
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 1092–1099.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Isip, F. B. T. (2014). Encouraging the use of slovin's formula in computing sizes in dms survei related projects. 1–5. https://www.academia.edu/8664340/P_O_S_I_T_I_O_N_P_A_P_E_R_-_ISIP_Position_Paper_Encouraging_the_use_of_Slovin_Formula_in_computing_sample_sizes_in_DMS_survey_related_projects?auto=download
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences (PAID)*, 108, 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the brief self-control scale-an evaluation of unidimensional and multidimensional applications. In *Personality and Individual Differences (Vol. 86)*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2018). The need for self-control in achievement tests: Changes in students' state self-control capacity and effort investment. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1113–1131. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9455-9>
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. Thesis, 1–84.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychology Perspective*, 1(1), 29–34.

- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Experience human development: menyelami perkembangan manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi unesa. *Character*, 02(3), 1–7.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix smp negeri 34 surabaya. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 25–34.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma " x " tangerang. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 10(1), 48–57.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi sma swasta ar-rahman medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91.
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 2(1), 12–18. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>