

## HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI: STUDI DI SMA NEGERI 2 TENGGARONG

Putri Diyan Lestari<sup>1\*</sup>, Dwi Nugroho Hidayanto<sup>2</sup>, Rury Muslifar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

[putridiyanlestari14@gmail.com](mailto:putridiyanlestari14@gmail.com)<sup>1</sup>, [profdwinugroho@gmail.com](mailto:profdwinugroho@gmail.com)<sup>2</sup>, [rury.muslifar@fkip.unmul.ac.id](mailto:rury.muslifar@fkip.unmul.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self control dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2024/2025. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data Pearson Product Moment. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa yang diambil melalui teknik simple random sampling dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian berupa angket skala likert yang mengukur tingkat self control dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,970 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi self control yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan self control dalam layanan bimbingan konseling sebagai strategi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

**Kata kunci:** *Self Control*; Prokrastinasi Akademik; Siswa SMA; Bimbingan Konseling; Regulasi Diri

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination among 11th-grade students at SMA Negeri 2 Tenggarong in the 2024/2025 academic year. The research employed a quantitative correlational method using Pearson Product Moment for data analysis. The sample consisted of 85 students selected through*

### Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Sindoro**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*simple random sampling, calculated using the Slovin formula. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring levels of self-control and academic procrastination. The results showed a significant negative correlation between self-control and academic procrastination, with a correlation coefficient of -0.970 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This indicates that the higher a student's self-control, the lower their tendency to procrastinate academically, and vice versa. These findings highlight the importance of developing students' self-control through counseling services as a strategy to reduce academic procrastination.*

**Keywords:** *Self-Control; Academic Procrastination; High School Students; Counseling Guidance; Self-Regulation*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, yang tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga pengembangan karakter dan kemampuan regulasi diri. Dalam proses belajar, siswa dituntut menyelesaikan berbagai tugas akademik yang menuntut manajemen waktu, konsistensi, dan disiplin. Namun, banyak siswa menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas, yang dalam psikologi disebut dengan *prokrastinasi akademik*. Prokrastinasi ini didefinisikan sebagai penundaan sengaja terhadap aktivitas akademik yang penting, meskipun individu sadar akan dampak negatifnya (Steel, 2007; Jannah & Muis, 2014).

Menurut Ferrari (dalam Khusnawatul, 2019), prokrastinasi akademik tidak hanya terkait dengan kurangnya keterampilan belajar, melainkan lebih dalam menyangkut aspek psikologis seperti manajemen emosi, rendahnya efikasi diri, dan lemahnya kemampuan mengatur perilaku. Prokrastinasi dapat memicu perasaan bersalah, stres, dan penurunan prestasi belajar.

Salah satu faktor penting yang berperan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah self control atau pengendalian diri. Baumeister (2018) menjelaskan bahwa self control adalah kapasitas individu untuk mengubah atau menyesuaikan respons mereka agar sesuai dengan standar nilai, norma sosial, dan tujuan jangka panjang. Individu dengan self control tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola impuls, mengendalikan distraksi, dan menyelesaikan tugas sesuai prioritas (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sebaliknya, siswa dengan self control rendah cenderung menghindari tugas, memilih aktivitas yang menyenangkan, dan menunda kewajiban akademik.

Self control sendiri memiliki berbagai dimensi. Menurut Tangney dkk. (dalam Chaq et al., 2018), self control mencakup aspek disiplin diri, pengambilan keputusan secara hati-hati (non-impulsif), kebiasaan baik, etos kerja, dan keandalan. Averill (dalam Ghufon &

Risnawita, 2016) juga menambahkan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Individu dengan self control yang baik menunjukkan ciri-ciri seperti kemampuan bertahan terhadap distraksi, menyesuaikan perilaku dengan norma sosial, serta tidak mudah meledak secara emosional (Trinova, 2019).

Di sisi lain, prokrastinasi akademik juga memiliki aspek-aspek psikologis yang kompleks. Menurut McCloskey (dalam Pratama, 2020), prokrastinasi meliputi rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu yang buruk, rasa malas, serta lemahnya inisiatif pribadi. Ferrari (2013) menambahkan bahwa prokrastinator menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas, terlambat menyelesaikannya, dan mengalami kesenjangan antara rencana dan tindakan nyata.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Tenggarong menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI memiliki kecenderungan tinggi terhadap prokrastinasi akademik. Hanya 33% siswa yang menunjukkan tingkat prokrastinasi rendah. Wawancara dengan guru BK juga menunjukkan bahwa banyak siswa lebih memilih bermain media sosial atau beraktivitas bersama teman daripada menyelesaikan tugas sekolah. Temuan ini mendukung pentingnya intervensi berbasis penguatan self control untuk membantu siswa mengelola perilaku belajar secara lebih efektif.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara self control dan prokrastinasi akademik. Dewinta et al. (2020) menemukan korelasi signifikan negatif ( $r = -0,698$ ;  $p < 0,05$ ) antara kedua variabel tersebut pada siswa SMA Swasta Ar-Rahman Medan. Chisan dan Jannah (2021) mencatat korelasi sebesar  $-0,603$  pada siswa SMA X. Namun, hasil tidak selalu konsisten. Misalnya, Anas et al. (2024) tidak menemukan hubungan signifikan antara self control dan prokrastinasi dalam konteks SMA Negeri 1 Sayurmatangi.

Dari uraian teoritis dan empiris di atas, disusun kerangka berpikir bahwa semakin tinggi tingkat self control yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah self control, maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Tenggarong.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self control dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Tenggarong pada tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah populasi sebanyak 108 siswa kelas XI. Sampel diambil menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 85 siswa yang dipilih secara acak dengan teknik simple random sampling.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah self control, yaitu kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang dan nilai

sosial. Self control diukur berdasarkan tiga aspek utama menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Variabel terikat adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik. Prokrastinasi akademik diukur berdasarkan empat indikator menurut Ferrari (dalam Chornelia, 2013), yaitu penundaan tugas, keterlambatan dalam pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan tindakan aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup berbasis skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Terdapat dua jenis angket yang digunakan, yaitu angket self control dan angket prokrastinasi akademik. Skor untuk pernyataan positif diberi rentang 1–4 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju), dan sebaliknya untuk pernyataan negatif. Instrumen telah melalui tahap validasi dan uji reliabilitas menggunakan bantuan SPSS versi 25 dengan teknik Pearson Product Moment untuk validitas, serta Cronbach's Alpha untuk reliabilitas.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada 85 siswa. Sebelum dilakukan analisis utama, data diuji dengan uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas untuk memastikan asumsi dasar korelasi terpenuhi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara self control dengan prokrastinasi akademik. Kriteria pengujian hipotesis adalah jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel.

## HASIL KARYA DAN PEMBAHASAN

### Hasil Gambaran Self-Control Siswa

Self control merupakan kemampuan penting yang memengaruhi keberhasilan belajar siswa, terutama dalam mengelola dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan akademik. Penelitian ini mengukur tingkat self control siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tenggarong menggunakan angket yang disusun berdasarkan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan (Averill dalam Ghufroon & Risnawita, 2016).

Dari hasil penyebaran angket kepada 85 siswa, diperoleh klasifikasi sebagai berikut:

**Tabel. 1 Klasifikasi Self Control Siswa**

Skor (Individu)	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
45 – 78,75	Sangat Rendah	0	0%
78,76 – 112,5	Rendah	47	55%
112,6 – 146,25	Sedang	38	45%
146,26 – 180	Tinggi	0	0%

Mayoritas siswa berada pada kategori rendah (55%) dan sisanya dalam kategori sedang (45%), tanpa ada yang termasuk dalam kategori sangat rendah maupun tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pengendalian diri yang optimal, yang dapat berdampak pada perilaku belajar seperti mudah terdistraksi dan kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas.

Hal ini konsisten dengan pendapat Tangney, Baumeister, & Boone (2004) bahwa individu dengan self control rendah cenderung terlibat dalam perilaku impulsif dan sulit mencapai target jangka panjang. Rendahnya aspek kontrol dalam pengambilan keputusan dan perilaku ini menjadi indikasi perlunya intervensi bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri secara bertahap.

### Gambaran Prokrastinasi Anak

Hasil pengisian angket mengenai prokrastinasi akademik juga dikategorikan menjadi empat kelompok berdasarkan rentang nilai:

**Tabel 2. Klasifikasi Skor Prokrastinasi Anak**

Jumlah Skor (Individu)	Jumlah Skor (Kelompok)	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
44 – 77	3.740 – 6.545	Sangat Rendah	0	0%
77 – 110	6.545 – 9.350	Rendah	40	47%
110 – 143	9.350 – 12.155	Sedang	45	53%
143 – 176	12.155 – 14.960	Tinggi	0	0%
Jumlah			85	100%

Sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang (53%) dan rendah (47%), dengan tidak ada siswa yang tergolong sangat rendah maupun tinggi dalam prokrastinasi akademik.

### Uji Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan dua uji prasyarat: uji normalitas dan uji linearitas.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig. (Kolmogorov-Smirnov)	Keterangan	Variabel
Self Control & Prokrastinasi	0,200	Data berdistribusi normal	Self Control & Prokrastinasi

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Sig. (Kolmogorov-Smirnov)	Keterangan
Self Control & Prokrastinasi	0,200	Data berdistribusi normal

Nilai signifikansi untuk uji normalitas lebih besar dari 0,05 (0,200), sehingga data berdistribusi normal. Demikian juga uji linearitas menunjukkan nilai 0,149 ( $> 0,05$ ), yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

### Uji Hipotesis

Untuk menguji hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik digunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson**

VARIABEL 1	VARIABEL 2	PEARSON CORRELATION	SIG. (2- TAILED)	N
SELF CONTROL	Prokrastinasi Akademik	-0,970**	0,000	85

### Keterangan: Signifikan pada level 0,01

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,970 menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara self control dan prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan. Maka, hipotesis alternatif diterima: terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan prokrastinasi akademik.

### Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan self control siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan teori Baumeister (2018), yang menyatakan bahwa self control memungkinkan individu mengatur perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang dan menghindari gratifikasi instan.

Hasil ini juga mendukung penelitian terdahulu oleh Dewinta et al. (2020) dan Chisan & Jannah (2021), yang menemukan korelasi negatif signifikan antara self control dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Koefisien korelasi -0,970 dalam penelitian ini bahkan menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat tinggi.

Faktor-faktor internal seperti rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, rasa takut gagal, dan kemalasan (Jannah, 2014), serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial yang kurang mendukung dan beban akademik (Mancini, 2014), menjadi penyebab umum dari prokrastinasi akademik. Dengan memiliki self control yang baik, siswa dapat membatasi pengaruh-pengaruh ini dan berfokus pada penyelesaian tugas secara efisien.

Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya upaya peningkatan self control melalui layanan bimbingan konseling di sekolah. Pendekatan komprehensif dalam layanan BK seperti yang disarankan oleh Yusuf (2017) dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap perilaku belajar mereka.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 85 siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Tenggara, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara self control dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,970 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self control siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa self control merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku belajar siswa, khususnya dalam hal pengelolaan waktu, pengambilan keputusan, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik. Mayoritas siswa dalam penelitian ini berada pada kategori self control rendah (55%), sementara prokrastinasi akademik mereka umumnya berada pada tingkat sedang (53%), menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat regulasi diri sebagai bagian dari pembinaan karakter siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk merancang program layanan yang dapat meningkatkan self control siswa guna menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, sehingga proses belajar siswa dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

## REFERENSI

- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 1–15.
- Azhari, D. T. (2019). *Self control mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik* (Skripsi). Universitas Negeri Padang.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-regulation and the executive function of the self*. Dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi* (hlm. 147–149). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Chornelia, A. (2014). Pengaruh stress terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Psikovidya*, 17(1), 54–67.
- 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*, 2(1), 159–168.
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS*. Jakarta: GUEPEDIA.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen waktu: Filosofi, teori, implementasi*. Depok: Rajawali Pers.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara self control dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 92–99.

- Indriyani, L. (2019). *Hubungan antara self control dengan prokrastinasi akademik siswa kelas 2 di SMA* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Jannah, M. (2014). *Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Mancini, F. (2014). Understanding procrastination: Internal and external forces. *Journal of Psychology and Education*, 15(2), 93–105.
- Mukhtazar, M. P. (2020). *Prosedur penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Pratama, D. P. S. (2020). *Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Resimen Mahasiswa Mahadipa Jawa Tengah* (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Santoso, I., Madiistriyatno, H., & Rachmatullah, A. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.