

## Hubungan antara *Self-Control* dengan Prokastinasi Akademik pada Siswi MA Minat Kesugihan Cilacap

Fadhilatun Ni'mah, Umi Badingatus Salamah, Ummu Kulsum, Endang Rifani\*

Universitas Nahdlotul Ulama Al Ghazali Cilacap, Indonesia

\*endangrifani0@gmail.com

**Abstract.** *This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination in female students. Data was collected by questionnaires and analysis. The population in this study amounted to 100 MA students in grades 10, 11, and 12, consisting of female subjects consisting of 100%. The sample in this study was obtained using simple random sampling. The data analysis technique in this study The population in this study amounted to 100 MA students in grades 10, 11, and 12, consisting of female subjects consisting of 100%. The sample in this study was obtained using simple random sampling. The data analysis technique in this study uses Frequency Distribution Analysis. Based on the resulting correlation coefficient score, there is a relationship between self-control and academic procrastination. This can be seen from pearson correlation students with an MA MINAT Kesugihan Cilacap.*

**Key words:** *Self-Control, Academic Procastination*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-control* dengan prokastinasi akademik pada siswi. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 100 Siswi MA kelas X,XI, dan XII, yang terdiri dari subjek perempuan dari 100 %. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan simple random sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Analisis Distribusi Frekuensi*. Berdasarkan skor koefisien korelasi yang dihasilkan ada hubungan antara *self-control* dengan prokastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari *pearson correlation* katagori (1) 239 sama *pearson correlation* katagori (2) 239. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara *self-control* dengan prokastinasi akademik pada siswi MA MINAT Kesugihan Cilacap.

**Kata kunci :** Self-Control, Prokastinasi Akademik

### PENDAHULUAN

Dalam zaman atau era seperti ini dibutuhkan pribadi-pribadi yang tangguh dan mempunyai kemandirian, inovasi, produktivitas, kecepatan serta ketepatan tinggi dalam menjalankan tugas-tugasnya, namun terkadang yang terjadi sebaliknya yaitu rasa malas muncul kembali. Perasaan malas dapat mendorong seseorang untuk menunda tugasnya, sehingga terjadi fenomena menunda tugas ataupun pekerjaan, yang bisa dikenal dengan istilah prokrastinasi. Istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk., (dalam Rizvi, 1998) bahwa pada negara dengan teknologi sudah digunakan, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan. Menurut (Dwi Astuti, 2019) pada pendapat yang dikemukakan oleh Kartadinata dan Sia (2008), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Menurut Ferrari & Beck dalam Amanah & Lisnawati (2023) prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas yang dilakukan oleh seseorang dalam hal akademik. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu

produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis. (Fikry, 2021) dalam penelitian Candra, dkk (2014), menyimpulkan faktor penyebab prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswi adalah (1) kondisi fisik yaitu jenis kelamin dan ketahanan tubuh (*fatigue*), (2) kondisi psikologi yaitu kurangnya tanggung jawab dan rasa percaya diri, (3) kondisi keluarga yaitu fasilitas dari orang tua, (4) lingkungan sekolah yaitu teman sebaya, cara guru dalam mengajar dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru (*punishment*), (5) lingkungan masyarakat yaitu lingkungan yang kurang kondusif.

Menurut Watson dalam (Ghufron, 2003) menjelaskan anteseden dari perilaku prokrastinasi berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Green; Janssen dan Carton (Ghufron, 2003) menyebutkan adanya aspek-aspek internal yang mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang seperti rendahnya *self control*, *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Di dalam menghadapi permasalahan permasalahan yang ada, setiap individu memiliki mekanisme atau cara yang berbeda untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya atau yang disebut sebagai kontrol diri (*self control*).

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang akan membentuk dirinya sendiri. Menurut (Fajarwati, 2015) Individu yang memiliki kontrol diri rendah, tidak mendasarkan tindakannya pada tujuan sehingga bertindak pada hal-hal yang membuat dirinya senang yang berorientasi pada kepuasan dan hal tersebut seringkali menimbulkan penyesalan di kemudian hari, berbeda dengan individu yang memiliki kontrol diri tinggi.

Dewinda Widyastari dkk, (2020), dalam penelitiannya menguatkan, ketika individu yang memiliki *self control* yang tinggi berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan dapat mempergunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. (Endrianto, 2014) dalam penelitiannya yang terkait hubungan *self control* dengan prokrastinasi, mengemukakan bahwa ditemukan adanya korelasi negatif yang memadai antara prokrastinasi dan *self Control*, yang dimana kemampuan mengatur perilaku membantu individu untuk memaksimalkan performa kerjanya. Meskipun demikian, nilai korelasi antara kedua variabel tidak memiliki perbedaan yang signifikan ketika mengontrol aspek *expectancy*, *value*, dan *impulsivity* secara terpisah. Ketika mengontrol ketiga aspek secara bersamaan, perbedaan nilai korelasi menjadi signifikan.

Berdasarkan penelitian terdahulu merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan angket *self control* yang memang spesifik tertuju pada bidang akademik. Hal ini dilakukan agar respon subjek dalam angket benar-benar menggambarkan kondisinya dalam bidang akademik sehingga persepsi antara peneliti dengan subjek akan sama. Melihat dari beberapa rekomendasi penelitian terdahulu, maka peneliti akan melakukan penelitian kembali dengan judul “ Hubungan antara *Self-Control* dengan Prokrastinasi Akademik siswi pada MA MINAT Kesugihan Cilacap”.

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswi MA MINAT Kesugihan Cilacap. Pengambilan Sampel digunakan menggunakan teknik random sampling, yang diperoleh dengan 100 responden, pengambilan sampel berdasarkan umur tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Pada kriteria subjek penelitian ini yaitu siswi yang memiliki usia 15-19 tahun dan diperoleh 100 responden siswi, dalam penelitian ini menggunakan media angket/kuesioner. Pengumpulan data menggunakan skala Likert, dengan 6 opsi jawaban *Self-control* yaitu (TP Tidak pernah, THP hampir tidak pernah, JR jarang, KK kadang kadang, SR sering, SL selalu)

dan 4 opsi jawaban prokstinasi yaitu (SS sangat setuju, S setuju, TS tidak setuju, STS sangat tidak setuju), instrumen ini terdiri dari 2 skala prokstinasi dan *Self-control*.

Skala *self-control* dikembangkan oleh Averill (1973) (dalam Ghufron, & Risnawati, 2011:24) dengan jumlah item 30, yang terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu: Kontrol perilaku (*behavior control*). Kontrol Kognitif (*cognitif control*) Mengontrol keputusan (*decesional control*). Skala berikutnya dengan prokstinasi dikembangkan oleh Ferrari dan Steel(dalam Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019) dengan jumlah item 20 yang menyatakan prokstinasi akademik memiliki beberapa aspek antara lain: 1) *perceived times*, b) *intention action*, c) *emotional distress*, d) *perceived ability*.

Analisa data menggunakan korelasi antara self-control dengan prokstinasi pada siswi MA MINAT Kesugihan Cilacap dengan bantuan (*statistical product and services solution.25.*) SPPS.25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media angket berupa kuesioner yang ditujukan pada siswi MA MINAT Kesugihan sebagai subjek dalam penelitian. Kuesioner tersebut berisikan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan *self-control* dan prokstinasi akademik. Berdasarkan penyebaran angket yang telah dilakukan maka dapat diketahui jumlah responden dalam penelitian ini, tabel 1 merupakan hasil dari analisis deskriptif dari subjek penelitian. Responden yang dalam penelitian ini berjumlah 100 siswi kelas X, XI, XII MA MINAT Kesugihan Cilacap. Sebagian responden usia 15 tahun berjumlah 17 siswi, usia 16 tahun 8 siswi, usia 17 tahun 36 siswi, usia 18 tahun 34 siswi, usia 19 tahun 5 siswi. Berdasarkan rantan kelas untuk kelas X berjumlah 25 siswi, kelas XI berjumlah 39 siswi, dan kelas XII berjumlah 36 siswi.

**1 Table.** Analisis Statistik Deskriptif

Jenis Kelamin	N	Usia	N	Kelas	N
	100		100		100
perempuan	100	15	17	X	25
		16	8	XI	39
		17	36	XII	36
		18	34		
		19	5		

Hasil analisis distribusi frekuensi tingkat self control MA berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, Tingkat self control Siswi MA berada pada kategori sedang yakni 68,00 %, selanjutnya dalam kategori rendah terdapat 32,00% yang dapat diartikan bahwa secara keseluruhan tingkat Kepercayaan Diri siswi MA berada pada kategori sedang.

**2 Table.** Analisis Distribusi Frekuensi (Self-Control)

Kategorisasi	Self-Control	Prokstinasi	Valid %	%
Tinggi				
Sedang	68		68.0	68,0
Rendah	32		32.0	32,0
			Total	100%

Hasil analisis distribusi frekuensi tingkat prokrastinasi akademik Siswi MA berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa, Tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang terdapat 100%. Dapat diartikan bahwa secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang.

3Table. Analisis Distribusi Frekuensi (Prokrastinasi)

Kategorisasi	Self- Control	Prokrastinasi	Valid %	%
Tinggi				
Sedang		100	100.0	100%
Rendah				
			Total	100%

4Table. Correlations dari Kategori 1 dan kategori 2

		Kategori 1	Kategori 2
<b>Kategori 1 (Self-Control)</b>	<b>Pearson correlations</b>	<b>1</b>	<b>.239</b>
	<b>Sig. (2-tailed)</b>		<b>.017</b>
	<b>N</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Kategori 2 (Prokrastinasi)</b>	<b>Pearson correlations</b>	<b>.239</b>	<b>1</b>
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>.017</b>	
	<b>N</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil dari koefisien korelasi yang dihasilkan ada hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik itu saling berhubungan. Hal ini dapat dilihat dari pearson correlation kategori (1) 239 sama *pearson correlation* kategori (2) 239 . Sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan tersebut sekaligus menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yang berarti bahwa ada hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang dominan mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal. (Fauziah, 2015) menurut Ferrari, dkk (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompok- Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung 130 kan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis, faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat sekolah, reward dan punishment, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

Deskripsi data pada penelitian ini menunjukkan bahwa kategori subjek pada *self-control* berada pada kategori sedang, yang berarti siswi memiliki kepercayaan diri yang sedang dan cenderung mampu mengendalikan perilakunya. Akan tetapi pada situasi tertentu mereka juga bisa lepas kendali untuk mengontrol perilakunya.

Melihat hasil prokrastinasi akademik siswi yang sebagian besar ada pada kategori sedang dalam penelitian ini, maka penting bagi guru BK di sekolah untuk mengedepankan akademik siswa dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan sekolah. Dengan adanya keterlibatan guru BK di sekolah akan memberikan dampak positif bagi akademik siswa di sekolah, sehingga seorang siswa tidak melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang harus dikerjakannya. Pada penelitian (Endrianto, 2014) menyatakan bahwa adanya korelasi negatif yang memadai antara prokrastinasi dan self control pada penelitiannya dengan hubungan antara self control dan prokrastinasi dapat dijelaskan dengan menggunakan teori TMT. Meskipun demikian, nilai korelasi antara kedua variabel tidak

memiliki perbedaan yang signifikan.

Pada penelitian (Self & Fajarwati, 2015) mengungkapkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi, t hitung sebesar -10,203 dan signifikansi (p)=0,000. 2. Pada penelitian ini juga memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil analisis, dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswi MA MINAT Kesugihan Cilacap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self- control saling berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswi, berarti semakin tinggi *self-control* siswi maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik siswi. Namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri siswi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswi tersebut. Kemampuan mengatur perilaku membantu individu untuk memaksimalkan performa kerjanya, dalam hal ini siswi MA MINAT Kesugihan Cilacap yang memiliki *self control* sedang akan mengerjakan tugasnya sesuai waktu yang telah direncanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, Siti & Lisnawati, Ayu. (2022). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi . *Journal on Education Website: <http://jonedu.org/index.php/joe>*, 2035 -2042 .
- Astuti, J. D. (2019). UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT . *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol. 5*, 225-235.
- Candra, U. W. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 66–72.
- Endrianto, C. (2014). HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DAN PROKRASTINASI . *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-11.
- Fajarwati, S. (2015). HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DAN SELF EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI . *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 8*.
- Fauziah, H. H. (2015). FAKOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG. 123-132.
- Fikry, R. S. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 228-233.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *QUALITY*, 2(1), 136-149.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.

- Siti Khairani, N. P. (2021). EFFORTS TO REDUCE STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR THROUGH GROUP COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES IN CLASS X IPS SMA NEGERI 11 BANJARMASI. *JURNAL PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING* <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index> , 202-211.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Widyastari, D. A. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan . *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* [www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index](http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index), 82-91.