



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Nurul Amaliyah Tanjung Morawa

The Correlation Between Self-Control and Academic Procrastination of Class Xi Students at Sma Nurul Amaliyah Tanjung Morawa

Annisa Faragita^(1*) & Hairul Anwar Dalimunthe⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: annisafaragita741@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 104 orang, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi korelasi $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,324 atau 32,4%. Dengan kata lain, hipotesis diterima. Kontrol diri tergolong rendah (mean empirik= 44,95> mean hipotetik=55 dimana selisih lebih dari bilang SD= 8,699) dan untuk prokrastinasi akademik tergolong tinggi (mean empirik=66,70>mean hipotetik=52,5 dimana selisih lebih dari bilangan SD= 9,795).

Kata Kunci: Kontrol Diri; Prokrastinasi Akademik; Siswa.

Abstract

This study aims to look at the relationship between self-control and academic procrastination in class XI students at Nurul Amaliyah Tanjung Morawa High School. The population of this study was all class XI students totaling 104 people, and the sample in this study amounted to 60 people, sampling techniques using *purposive sampling*. Research methods use quantitative methods. Data collection using self-control scales and academic procrastination scales are measured using the *Likert* scale. Data analysis techniques use *Product Moment Correlation*. The results showed a significant correlation value of $p = 0.000 < 0.05$, meaning that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination in class XI students at Nurul Amaliyah Tanjung Morawa High School, with a determinant coefficient (r^2) of 0.324 or 32.4%. In other words, the hypothesis is accepted. Self-control is relatively low (empirical mean = 44.95> mean hypothetical = 55 where the difference is more than said SD = 8,699) and for academic procrastination is relatively high (empirical means (empirical mean=66.70>the hypotheticalmean=52.5 where the difference is more than the number SD = 9,795).

Keywords: Self-Control; Academic Procrastination; Student.

How to Cite: Faragita, Annisa & Dalimunthe, Hairul Anwar., 2022, Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Nurul Amaliyah Tanjung Morawa, *Jurnal Social Library*, 2 (2): 43-53.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah kekuatan yang dapat mengubah suatu peradaban bangsa, dimasa sekarang pendidikan sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan dan kemajuan masa depan seseorang, pendidikan yang bermutu akan melahirkan bibit-bibit unggul yang berkualitas.

Menurut Soyomukti (2020) pendidikan merupakan sebuah sasaran untuk mengasah dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik, tujuannya agar mempunyai kemampuan kognitif dan kesiapan mental yang sempurna serta berkesadaran maju yang akan berguna bagi mereka untuk bisa terjun langsung ke masyarakat, menjalin hubungan sosial, dan memikul tanggung jawab sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial.

Menurut dalam kamus bahasa indonesia (KBBI) siswa merupakan seorang pelajar akademik, yang belajar pada jenjang tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Menurut (Triyono dan Khairi, 2018) siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Menurut (Hurlock, 2002) remaja merupakan suatu proses transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial. masa remaja ini dimulai ketika individu berusia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun.

Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus

dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain untuk memotivasi siswa agar lebih giat lagi belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan sebaik-baiknya.

Didalam proses belajar tidak sedikit siswa yang mengalami masalah-masalah akademik di sekolah contohnya seperti, kesulitan dalam menyelesaikan tugas di sekolah seperti tugas Pekerjaan rumah (PR), latihan, kelompok, menghadapi ujian, dan kesulitan dalam pengaturan waktu belajar dan sebagainya.

Pernyataan diatas didukung oleh hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Kelas XI adapun fenomena yang terjadi dilapangan adanya kebiasaan yang sering dilakukan oleh siswa-siswi saat sedang menghadapi tugas-tugas akademiknya, terutama tugas yang diberikan guru baik itu berbentuk tugas latihan maupun pekerjaan rumah (PR) yang dikerjakan secara individu maupun kelompok.

Dimana ini hal ini merupakan merupakan ciri-ciri dari prokrastinator yang meliputi: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Terlihat siswa dengan sengaja memperlambat mengerjakan tugasnya dengan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting untuk dikerjakan, mereka juga tidak segan-segannya meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas dan juga beberapa

dari mereka mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya saja.

Hal ini juga terlihat saat guru berhalangan hadir, guru sengaja memberikan tugas latihan kepada siswa dimana tugas tersebut harus dikumpulkan hari itu juga, namun rata-rata hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya, walaupun ada hanya beberapa saja yang mau mengerjakan selebihnya menunda sampai pertemuan berikutnya dan juga ada beberapa dari mereka yang tidak mengumpulkan tugas tersebut, dengan alasan kurang paham, lupa, malas dan alasan-alasan lainnya.

Disamping itu juga peneliti melihat masih ada siswa yang masih mengerjakan tugas (PR) di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, bahkan tidak segan-segannya untuk mencontek tugas temannya. Kurangnya pengendalian diri siswa terhadap waktu membuat proses belajar menjadi terhambat disebabkan oleh beberapa hal, seperti siswa suka mencuri-curi keadaan untuk membuka gadget saat guru tidak melihat saat pelajaran berlangsung, ngobrol dengan teman sebangku, dan sibuk melakukan kegiatan diluar aktivitas akademik lainnya.

Maka dari itu sering terlihat jelas fenomena-fenomena penundaan baik itu dilakukan dalam seorang pelajar, mahasiswa, karyawan atau pegawai dalam dunia pekerjaan dan sebagainya. Dimana perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin dalam waktu pada bidang psikologi dikenal dengan sebutan prokrastinasi.

Menurut Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau pekerjaan salah satunya adalah dibidang akademik. Prokrastinasi suatu perilaku yang dapat dilakukan oleh berbagai

kalangan tanpa memandang umur, jenis kelamin serta pekerjaan maupun yang masih duduk di bangku pendidikan.

Menurut Knaus (2010) prokrastinasi adalah masalah kebiasaan menunda aktivitas penting dan tepat sampai waktu lain atau hari esok. *Procrastination* melibatkan proses persepsi dan pikiran yang saling berhubungan dengan komponen kognitif, komponen emosi, dan komponen perilaku.

Menurut Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk.

Dalam bidang pendidikan terdapat istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut Santrock (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Menurut Jeremy Hsieh (dalam Faujiah dkk, 2018) prokrastinasi akade-

mik, dianggap sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai tugas batas waktu. Pengulangan perilaku prokrastinasi akademik karena adanya berupa keberhasilan tugas-tugas yang dilakukan pada saat-saat terakhir dalam pengerjaan tugasnya.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Khairat, dkk 2014) jenis tugas yang biasanya menjadi objek prokrastinasi akademik oleh siswa biasanya tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dialami individu menurut ferrari dkk, 1995 yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, seseorang yang melakukan prokrastinasi tau bahwa tugas yang dihadapin harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakan-kannya atau menunda menyelesaikan sampai tuntas, jika ia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, orang yang melakukan oprokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya.

c. Kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual, seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam me-menuhi *dedline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain, maupun rencana yang telah ditentukan oleh diirinya sendiri.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (koran, majalah, buku cerita, dan lainnya), nonton, membuka hp, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

Menurut Letham (dalam Meiliza Purwati, 2016) mengungkapkan dampak negatif dari tindakan prokrastinasi akademik antara lain sebagai pemicu stres akibat adanya tuntutan dan tekanan yang diterima oleh individu sehingga *deadline* tugas menjadi menumpuk. Prokrastinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas individu, dimana individu dituntut harus mengerjakannya dengan tepat waktu sesuai yang telah ditentukan sebelumnya.

Selain itu adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi menurut penelitian Muhid (dalam purwati, 2016) dipengaruhi oleh (*self control, self conscious, self esteem, self efficacy, and social anxiety*).

Penelitian diatas didukung juga oleh ferrari dkk (1995) yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal meliputi kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu yaitu: kontrol diri, kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, kecemasan. Sedangkan faktor eksternal, meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Menurut Averill (dalam Ghuftron, 2016) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang di inginkan dan yang tidak

memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang ia yakini dan dipercaya.

Menurut Gleitman, (dalam Bachri, 2010) kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang ada pada dirinya, baik itu dalam diri individu maupun dari luar diri individu.

Pendapat lain menurut Romadona (dalam Widyaningrum, 2021) kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan sekitar.

Sedangkan menurut baumeister (2018) kontrol diri adalah salah satu dari dua sifat yang ditujukan oleh psikologi untuk mengarah pada hasil positif di kegiatan dan usaha, jalan hidup dan keadaan yang sangat luas. Dimana kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa mereka sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan harapan sosial, untuk mendukung serta mengejar tujuan jangka panjang. Tujuannya agar mengarah pada perilaku positif.

Pada saat akan melakukan sesuatu individu harus bisa mengendalikan diri atau menempatkan diri sesuai dengan keadaan atau kondisi yang sedang dihadapi. Dalam hal ini setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda, ada individu mengendalikan diri mereka dengan baik

ada juga yang tidak bisa mengendalikan diri dengan baik.

Selanjutnya menurut Averill (dalam Ghufro, 2016) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek yang meliputi:

- a. Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- b. Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).
- c. Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Husna, 2019) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Selain itu juga, penelitian yang dilakukan oleh (Listri

Indriyani, 2019) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambang lipuro. Dari hasil kedua penelitian diatas dapat dilihat bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa dan Kontrol Diri bebasnya. Oleh karena itu, judul penelitian ini merupakan Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa”.

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasinya.

METODE

Metode Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Nurrul Amaliyah Tanjung Morawa berjumlah 104 siswa dengan sampel berjumlah 60 siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive sampling*.

Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel non-random dengan menentukan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Alasan mengambil *purposive sampling* karena menurut sugiyono (2016) teknik ini digunakan untuk menentukan sampel

penelitian dengan berdasarkan tujuan, agar data yang diperoleh nantinya lebih *representative* (mewakili). Sampel yang digunakan penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa dengan karakteristik :

- Siswa yang hanya mengalami ciri-ciri prokrastinasi.
- Siswa pelajar aktif kelas di XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa
- Siswa yang berusia 16-18 tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan di sini adalah tipe skala *Likert*. Skala yang digunakan skala *likert* yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016).

Format *likert* dengan 4 (empat) alternatif. Sistem penilaian (*favourable*), dan (*unfavourable*). Semua pernyataan dalam empat kategori jawaban, masing-masing pernyataan terdiri atas 4 pilihan jawaban. Untuk butir *favourable*, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item. *Unfavourabel*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Definisi oprasional masing-masing dari variabel penelitian sebagai berikut:

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan individu yang dengan sengaja mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas akademiknya sampai batas waktu akhir pengumpulan tugas, dimana individu lebih mengutamakan

melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak terlalu dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala ciri-ciri prokrastinasi akademik oleh Ferrari dkk (1995) yang meliputi: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku seseorang. Dimana kontrol diri adalah kemampuan individu yang dapat menentukan serta mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapin. Kontrol diri diukur dengan menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (dalam Ghufon, 2016) yang meliputi: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

Teknik analisis data yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasi, *Product Moment* adalah salah satu teknik korelasi yang kedua variabelnya berskala interval. Alasan digunakan teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kontrol Diri) dengan satu variabel tergantung (prokrastinasi akademik). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program SPSS (*Statistic Packages for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas skala kontrol diri menunjukan dari 25 aitem pernyataan terdapat aitem gugur sebanyak 3 aitem yaitu nomor 3,8,10 karena skor validitas *Corrected Item Total Correlation* $< 0,300$. Yang berarti 22 aitem lainnya dikatakan valid. karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,300$.

Setelah diketahui validitas aitem kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas (kehandalan). Dimana indeks reliabilitas yang diperoleh pada skala kontrol diri sebesar Cronbach's Alpha = 0,942 artinya skala kontrol diri sebagai alat ukur yang dinyatakan reliabel.

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji coba

Aspek-Aspek	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Kontrol Perilaku	Kemampuan memodifikasi	3,4	-	1	2	3
	Kemampuan mengatur stimulus	9	8,10	5,6,7	-	4
Kontrol Kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	13,14	-	11,12	-	4
	Kemampuan menilai keadaan	17,18	-	19,20	-	4
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	21,22	-	23,24	-	4
	Kemampuan memilih tindakan	25	-	32,24	-	3
Total						22

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas dari skala prokrastinasi akademik dari 25 aitem pernyataan terdapat aitem yang gugur sebanyak 4 aitem yaitu nomor 11,13,14,24 karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,300$. Yang berarti 21 aitem lainnya valid karena skor validitas *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,300$.

Setelah diketahui validitas aitem kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas (kehandalan). Dimana indeks reliabilitas yang diperoleh pada skala

prokrastinasi akademik sebesar Cronbach's Alpha = 0,930 artinya skala prokrastinasi akademik sebagai alat ukur yang dinyatakan reliabel.

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji coba

Ciri-Ciri	Nomor Aitem				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	4,5,6	-	1,2,3	-	6
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	7,8,9	-	10,12	11	5
Kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual	17,18,19,20	-	15,16	13,14	6
Melakukan aktivitas menyenangkan	25	24	21,22,23	-	4
Total					21

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa data penelitian alat ukur kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal. Kriteria untuk menentukan normal atau tidaknya data, maka dapat apabila $p > 0,05$ sebarang dinyatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ sebarang dinyatakan tidak normal (Hadi, 2004).

Tabel 5. Hasil perhitungan Uji Coba Normalitas

Variabel	Mean	SD	K-S	Sig	Ket
Kontrol Diri	44,95	8,699	0,167	0,091	Normal
Prokrastinasi	66,70	9,795	0,097	0,083	Normal

Kriteria $P(\text{sig}) > 0,05$ maka dinyatakan sebarang normal.

Keterangan :

Mean : Nilai rata-rata

K-S : Koefisien *Kolmogorov-Smirnov*

SD : Standart Deviasi

P : Signifikansi

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dikatakan berdistribusi normal jika $p >$

0,05. Dari hasil tes *Kolmogorov-Smirnov*. Pada tabel maka disimpulkan sebagai berikut: Variabel kontrol diri menunjukkan sebarang normal dengan nilai K-S = 0,167 dengan $p = 0,091$ atau $p > 0,05$. Sedangkan variabel prokrastinasi akademik menunjukkan sebarang normal dengan nilai K-S = 0,097 dengan $p = 0,083$ atau $p > 0,05$.

Dari hasil uji linearitas bahwa kontrol diri mempunyai hubungan yang linearitas dengan prokrastinasi akademik, sesuai dengan kriteria apabila $p \text{ beda} > 0,05$ maka dinyatakan mempunyai sederajat hubungan yang linear (Anastasi & Urbina 2007).

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan

Korelasional	r^{xy}	F	P (sig)	Keterangan
X - Y	-0,537	12,983	0,073	Linier

Kriteria: $P(\text{Deviation from Linearity}) > 0,05$ maka dinyatakan linier.

Keterangan :

X : Kontrol Diri

Y : Prokrastinasi Akademik

F Beda : Koefisien Linearitas

P Beda : Signifikan

Berdasarkan hasil tabel 6 diatas, didapatkan hasil bahwa hasil uji linearitas pada variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mempunyai nilai *linierity* F (Koefisien linearitas) = 12,983 dan $P = 0,073$ yang berarti kriteria $P \text{ beda} > 0,05$ maka dinyatakan linear.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji korelasi, diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (r^2) = 0,324 dengan $p = 0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan negatif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 7. Rangkuman Perhitungan Analisis Korelasi

Statistik	Koefisien (r_{xy})	P	Koef. Det. (r^2)	BE %	Ket
X - Y	-0,537	0,0	0,324	32,	Signifi

		00	4%	kan
--	--	----	----	-----

Kriteria: $P < 0.05$ maka dinyatakan ada hubungan.
 Keterangan:
 X : Kontrol Diri
 Y : Prokrastinasi Akademik
 R_{xy} : Koefisien hubungan antara X dan Y
 r^2 : Koefisien determinasi X dan Y
 P : Signifikasi
 BE : Bobot sumbangan efektif

Berdasarkan pada tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa jika dilihat hasil perhitungan skala korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan $r_{xy} = -0,537$ Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi tidak searah. Artinya, jika variabel kontrol diri tinggi maka variabel prokrastinasi akademik rendah dan sebaliknya jika variabel kontrol diri rendah maka variabel prokrastinasi akademik tinggi.

Kemudian, kedua variabel dikatakan memiliki hubungan signifikan jika $p < 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian statistik yang tertera pada tabel diatas, didapat $p = 0,000$. Hasil ini berarti hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dengan menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Empirik

Berdasarkan tabel perhitungan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mean

Variabel	SD	Nilai Rata-rata/Mean		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kontrol Diri	8,699	55	44,95	Rendah
Prokrastinasi	9,795	52,5	66,70	Tinggi

hipotetik untuk kontrol diri 55 dengan mean empirik diperoleh data sebesar 44,95 namun selisih mean hipotetik dan empirik tidak melebihi standar deviasi

yakni 8,699 dimana dapat dikatakan prokrastinasi tergolong rendah. Dan mean hipotetik prokrastinasi akademik adalah 52,5 dengan mean empirik diperoleh dari data sebesar 66,70 namun selisih mean hipotetik dan empirik tidak melebihi nilai standar deviasi yakni 9,795 dimana dapat dikatakan prokrastinasi akademik tergolong tinggi.

Dengan hasil perhitungan analisis *product moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Dimana dapat dilihat dari perhitungan statistika koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,537$ dengan signifikasi $p = 0,000 < 0,05$. Yang artinya angka ini menunjukkan korelasi yang signifikan. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah sebesar $=0,324$. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh kontrol diri sebesar 32,4%. Salah satu faktor yang mempengaruhi siswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik adalah kontrol diri.

Kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon, 2016) adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang ia yakini dan dipercaya.

Dari hasil olah data penelitian yang diperoleh pada siswa kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa untuk variabel kontrol diri masuk kategori tergolong rendah, karena nilai rata-rata empirik yang diperoleh yaitu 44,95 dan nilai hipotetiknya 55 dengan selisih nilai

SD sebesar 8,699. Variabel kontrol diri terdapat golongan rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian sesuai dengan fenomena yang didapat oleh peneliti di lapangan. Alasannya adalah siswa tidak dapat mengubah perilaku yang sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku sehingga mereka melanggar norma yang berlaku disekolah seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu sehingga menyebabkan siswa mengalami prokrastinasi akademik.

Sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik tergolong tinggi karena nilai rata-rata empirik yang diperoleh yaitu 66,70 dan nilai hipotetiknya 52,5 dengan selisih nilai SD sebesar 9,795. Dimana prokrastinasi tergolong tinggi, hal ini dapat terjadi karena beberapa alasan, alasan pertama individu bisa melakukan tindakan prokrastinasi akademik kurangnya mengontrol diri untuk tidak melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting untuk dilakukan, sehingga membuat dirinya menunda-nunda dalam melakukan aktivitas yang penting. Yang menyebabkan munculnya rasa malas, tidak paham, lupa, lelah, dan sebagainya sehingga mengalami prokrastinasi akademik.

Alasan lainnya individu yang memiliki kontrol diri yang tidak optimal akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi menjadi tinggi, dikarenakan kurang mampu mengatur dirinya dengan baik untuk menghasilkan perilaku sendiri. Hal ini dapat membuat tingkat prokrastinasi pada siswa menjadi tinggi karena kontrol diri rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghufroon (2015) yang mengenai hubungan antara kontrol diri dan Prokrastinasi Akademik. Dengan koefisien korelasi $-0,262$ dan taraf signifikansi $0,018$ ($p < 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan negatif kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,537$, $p = 0,000 < 0,05$ berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dimana Kontrol diri berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 32,4 %.

Berdasarkan perhitungan kategoris didapatkan kontrol diri tergolong rendah (mean empirik = 44,95 > mean hipotetik 55 dimana selisihnya lebih dari bilangan SD = 8,699), dan untuk prokrastinasi akademik tergolong tinggi (mean empirik = 66,70 > mean hipotetik = 52,5 dimana selisihnya lebih dari bilangan SD = 9,795).

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi Edisi Ketujuh*. Jakarta: Penerbit PT Indeks.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self Regulation and Self-Control*. New York: Routledge.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do About It Now*. New York Chicago: DA Capo Press.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, Halaman: 43-52.

- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance Theory Research and Treatment*. NewYok: Spinger Bussiness Media.
- Ghufron, M. N.& Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufon, R. (2015). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Jurnal psikologi*. Halaman 36–36.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Ciracas, jakarta: Penerbit Erlangga.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* Halaman: 92–99.
- Indriyani, L. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas 2 Di SMA. *Skripsi*. Halaman 5–8.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP UNP*, Halaman: 192–203.
- Knaus, William. Ed.D. (2010). *End Procrastination Now Get It Done with A Proven Psychological Approach*. New York Chicago McGraw Hill Companies.
- Meiliza, P.S. L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Halaman*: 14–15.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saraswati, P. (2017). Self regulated learning strategy, academic procrastination and academic achievement. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. Halaman: 210–223.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. Halaman: 133.
- Soyomukti, N. (2020) *Teori-Teori Pendidikan Tradisional, (Neo) Liberal, Marxis-Sosialis, Postmodern*. Yogyakarta : PT AR-Ruz Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. dan R & D*. Penerbit Bandung, Alfabeta.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empriris Aplikatif, Edisi 1*. Rawamangun Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*. Halaman: 58–74.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH*. Halaman: 39.