

ANALISIS RELASI KONSEP *SELF- CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

Salma Widyaningsih

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, salmawidyaningsih16010664084@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merujuk kepada suatu perilaku menunda yang sering pada tugas-tugas akademik. Perilaku prokrastinasi pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self-control*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjabarkan mengenai hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA berdasarkan pada berbagai penelitian yang telah ada sebelumnya. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan melalui enam langkah, yaitu penentuan variabel, pencarian data literatur melalui berbagai sumber, pengumpulan data literatur, *review* data literatur, pengorganisasian dengan berbagai informasi, dan penyusunan laporan. Penelitian ini menggunakan menggunakan data primer, yaitu enam jurnal dan satu *proceeding* yang berkaitan dengan topik *self-control* dan prokrastinasi akademik siswa SMA dengan rentang waktu publikasi antara 2010-2020. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang biasa terjadi pada siswa SMA. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan semua penelitian yang menunjukkan nilai signifikansi dibawah 0,05 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya peran/ hubungan secara signifikan antara variabel (X) yaitu *self-control* dengan variabel (Y) yaitu prokrastinasi akademik siswa SMA.

Kata Kunci: *self-control*, prokrastinasi akademik, siswa SMA.

Abstract

Academic procrastination refers to a frequent procrastination of academic tasks. Procrastination behavior in students can be caused by several factors, one of which is self-control. The purpose of this study was to describe the relationship between self-control and academic procrastination of high school students based on various previous studies.. This research is a library research through six steps, namely determining variables, searching for literature data through various sources, collecting literature data, reviewing literature data, organizing with various information, and compiling reports. This study uses primary data, namely six journals and one proceeding related to the topic of self-control and academic procrastination of high school students with a publication time span between 2010-2020. The results of this study indicate that self-control can influence academic procrastination behavior that usually occurs in high school students. This can be proven by all studies that show a significance value below 0.05 (<0.05) which indicates a significant role / relationship between variable (X), namely self-control and variable (Y), namely the academic procrastination of high school students.

Keywords: *Self-control, academic procrastination, high school student*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* yang berawalan *pro* yang memiliki arti bergerak maju atau mendorong maju yang berakhiran *cratinus* yang berarti keputusan hari esok. Apabila kedua kata tersebut digabungkan maka akan dapat bermakna mendorong maju suatu keputusan untuk hari esok. Kata

tersebut juga dapat bermakna menunda hingga hari esok atau hari berikutnya (Ghufron &Risnawita, 2017). Menurut Knaus (dalam Rahmandani, 2017) prokrastinasi seringkali dianggap sebagai suatu metode dalam mengatasi perasaan cemas akibat kesulitan dalam membuat/menentukan/ mengambil suatu keputusan atau tindakan. Steel (2007) juga mengatakan bahwa

prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu kegiatan atau tugas dengan sengaja walaupun pihak yang melakukan mengetahui jika perilaku tersebut dapat berpengaruh buruk baginya untuk saat ini atau masa depan.

Prokrastinasi akademik sendiri merupakan suatu kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Candra, Setyowani, dan Wibowo (2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda mengerjakan tugas hingga saat-saat terakhir atau suatu kegagalan mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. McCloskey (dalam Anggunani & Purwanto, 2018) sendiri menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan suatu perilaku dan aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda yang dilakukan pada tugas yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik atau jenis tugas formal (Ilyas dan Suryadi, 2017). Tugas-tugas akademik tersebut antara lain tugas sekolah, pekerjaan rumah (PR), hingga tugas kelompok. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017), tugas sekolah atau tugas kursus merupakan contoh tugas yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, Ackerman dan Gross (dalam Collins, Jiao, Onwuegbuzie, & Voselses, 2011) menyatakan bahwa dalam kegiatan sekolah siswa akan melakukan tugas atau kegiatan akademik, seperti menyelesaikan proyek dari sekolah, belajar untuk ujian, atau mengerjakan tugas, tetapi karena suatu alasan lain, mereka gagal memotivasi diri untuk melakukan atau menyelesaikan dalam kerangka waktu yang ditentukan.

Prokrastinasi akademik bukanlah cara terbaik untuk menyelesaikan suatu tugas, karena hal ini akan menimbulkan dampak negatif pada aspek kehidupan termasuk keadaan psikologis siswa yang melakukan (Widyaningrum & Susilarini, 2020). Dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah dapat memengaruhi produktivitas siswa. Untuk mengejar *deadline* tugas siswa harus mengerjakan dan menyelesaikan dalam waktu yang lebih singkat. Hal tersebut juga dapat berdampak pada hasil tugas yang kurang maksimal. Selain itu, akibat adanya tekanan dan tuntutan yang diterima dari *deadline* tugas yang mepet maka akan dapat memicu timbulnya stress (Purwanti, Purwanti & Lestari, 2016). Perilaku prokrastinasi akademik biasanya dilakukan oleh siswa yang percaya bahwa tugas dapat diselesaikan dengan SKS (Sistem Kebut Semalam). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik sebaiknya dihindari karena akibat yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik lebih dekat dengan kegagalan dan mampu menghambat siswa dalam

mencapai keberhasilan belajar yang optimal (Husna & Suprihatin, 2019)

Perilaku prokrastinasi pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Ghufron dan Risnawita (2017) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal sendiri adalah faktor yang terdapat pada dalam diri seseorang termasuk kondisi fisik maupun psikologis. Salah satu kondisi psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah rendahnya *self-control* (Ghufron dan Risnawita, 2017). Chu dan Choi (dalam Wangid, 2014) juga menyatakan hal serupa, bahwa rendahnya tingkat *self-control* dalam tujuan penggunaan dan kontrol waktu dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Chaplin (2006) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan dalam memimpin tingkah laku diri sendiri, menekan, dan merintang impuls atau tingkah laku *impulsive*. *Self-control* dapat menggambarkan keputusan yang diambil seseorang setelah melewati pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun agar dapat meningkatkan hasil dan tujuan tertentu. (Chita, David, & Pali, 2015). *Self-control* dapat berperan dalam menahan suatu keinginan dan hasrat individu dalam melakukan tindakan atau perilaku. (Sultan dalam Afandi & Hartati, 2017). Lebih lanjut, Gailliot, Baumeister, DeWall, dkk (2007) menyebutkan *self-control* mampu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku pada manusia. Individu akan mudah terpersuasi oleh stimulus lain apabila memiliki *self-control* yang rendah atau lemah. (Burkley, 2008). Apabila dikaitkan dalam konteks prokrastinasi akademik, maka siswa dengan tingkat *self-control* yang rendah akan mudah tergoda oleh stimulus lain dalam mengerjakan tugas-tugasnya, seperti bermain dengan teman atau handphone, jalan-jalan, dan lain sebagainya. *Self-control* juga bisa dibidang suatu kemampuan yang mampu membantu individu-dalam hal ini siswa untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif (Averill, 1973).

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA berdasarkan penelitian yang telah ada sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian ini biasa juga disebut studi pustaka. Penelitian kepustakaan menurut Zed (2003) adalah suatu serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data, seperti membaca, pengumpulan data pustaka, mencatat dan

mengolah bahan penelitian. Menurut Zed (2003), setidaknya terdapat empat ciri utama dalam penelitian kepustakaan. Pertama, peneliti tidak berhadapan langsung di lapangan, dengan orang atau benda-benda namun berhadapan dengan teks, angka, dan data-data. Kedua, penelitian kepustakaan bersifat *ready-made* atau siap pakai. Maksudnya, peneliti tidak terjun langsung ke lapangan dan hanya berhadapan dengan sumber yang tersedia di “perpustakaan”. Ketiga, sumber penelitian kepustakaan umumnya merupakan sumber sekunder. Maksudnya, peneliti mendapatkan bahan bukan suatu data asli dari tangan pertama di lapangan, namun dari tangan kedua. Keempat, penelitian ini tidak terbatas oleh ruang dan waktu.

Data atau informasi yang terdapat pada penelitian ini berasal dari berbagai jurnal, *proceeding*, buku, atau penelitian yang relevan dengan topik penelitian, yaitu *self-control* dan prokrastinasi akademik siswa SMA.

Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memilih variabel atau topik yang perlu diteliti, dalam penelitian ini peneliti memilih variabel *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa setingkat SMA
2. Mencari data dari buku terkait variabel dan jurnal-jurnal dari *database google scholar* (<https://scholar.google.com/>).
3. Mengumpulkan data jurnal-jurnal, *prosiding*, atau beberapa sumber studi yang tersedia dan relevan dengan menggunakan kata kunci *self-control* dan prokrastinasi akademik siswa SMA.
4. Memasukkan rentang waktu antara 2010 hingga 2020.
5. *Me-review* dan menyusun bahan pustaka sesuai dengan relevansi. Sumber literasi yang telah didapatkan kemudian dijabarkan dalam bentuk tabel dengan menyebutkan nama pengarang, tahun publikasi, jumlah subjek, teknik analisis data, variabel yang digunakan, karakteristik sampel, dan hasil yang tertera pada jurnal/*proceeding* seperti nilai signifikansi dan koefisien korelasinya.
6. Membaca, mencatat, mengatur, dan menulis kembali bahan informasi yang telah diperoleh.
7. Menyusun dan menuliskan kembali berbagai informasi tersebut ke dalam bentuk esai.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Pemilihan Teknik tersebut dikarenakan data-data yang digunakan merupakan kepustakaan bukan berupa angka. Metode deskriptif digunakan peneliti dalam menganalisis data agar hasil analisis dapat dijelaskan secara terperinci. Miles & Huberman (2014) menjelaskan bahwa alur dalam melakukan teknik analisis data kualitatif adalah 1) pengumpulan data (*data collection*); 2) reduksi data (*data condensation*); 3) penyajian data (*display data*); dan 4). kesimpulan (*conclusion/verification*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil yang digunakan pada penelitian ini didapatkan dari beberapa sumber di internet dengan *database google scholar*. Peneliti mengambil beberapa jurnal dan satu *proceeding* dengan topik *self-control* dan prokrastinasi akademik siswa pada tingkat SMA dengan rentang waktu antara 2010-2020.

Peneliti menggunakan semua jurnal yang ada di *database* dikarenakan jurnal/penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian atau kata kunci yang dicari yaitu *self control*, prokrastinasi akademik, dan siswa SMA jumlahnya terbatas. Sumber yang digunakan dalam hasil penelitian ini adalah enam jurnal dan satu *proceeding*, dengan rincian sebagai berikut:

1. Enam *e-Journal*, antara lain:
 - 1) Purwanti, Purwanti, & Lestari.. 2016.
 - 2) Clara, Dariyo, & Basaria. 2017.
 - 3) Pradnyaswari & Susilawati. 2019.
 - 4) Artanti, D. D. 2019.
 - 5) Widyastari, Atrizka, Ramadhani, & Damanik. 2020.
 - 6) Widyaningrum & Susilarini . 2020.
2. Satu *proceeding*, yaitu:
 - 1) Husna & Suprihatin. 2019

Untuk hasil yang lebih jelas tertera pada tabel 1.1

Tabel 1.1. Hasil Beberapa Penelitian

No	Th.	Peneliti	N	Teknik analisis data	Variabel	Hasil Self Control – Prokrastinasi akademik		Karakteristik Sampel	Teori yang digunakan	
						Sig. ($p < 0.05$)	Koef. Korelasi		Self control	Prokrastinasi akademik
1.	2016	Purwanti, Purwanti, & Lestari.	53	Korelasi	Self control & prokrastinasi akademik	0,01	-0,708	Siswa kelas X	Averill	Ferrari
2.	2017	Clara, Dariyo, & Basaria	395	Regresi Berganda	Self efficacy, self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,414	Siswa kelas X dan XI	Tangney, Baumeister, & Boone	Schouwenburg
3.	2019	Husna & Suprihatin	195	Korelasi	Self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,355	Siswa kelas X dan XI	Averill	Ferrari & McCown
4.	2019	Pradnyaswari & Susilawati	126	Regresi Berganda	Self, regulated learning, self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,644	Siswa SMA kelas X- XII	Averill	Ferrari
5.	2019	Artanti	158	Regresi sederhana	Self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,677	Siswa kelas XI	Cohen et al.	Schouwenburg
6.	2020	Widyastari, Atrizka, Ramadhani, & Damanik,	127	Korelasi	Self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,698	Siswa kelas X - XII	Averill	Ferrari
7.	2020	Widyaningrum & Susilarini	67	Korelasi <i>multivariate</i>	Self efficacy, self control & prokrastinasi akademik	0,00	-0,759	Siswa kelas XI	Averill	Ferrari

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas didapatkan beberapa hasil. Pertama, terdapat empat penelitian yang menggunakan teknik analisis korelasi dengan rentang koefisien korelasi antara -0,355 hingga -0,759. Diantara empat penelitian tersebut, tiga diantaranya berkoefisien korelasi antara -0,698 hingga -0,759, sedangkan satu penelitian berkoefisien korelasi -0,355. Kedua, terdapat dua penelitian yang menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan koefisien korelasi sebesar -0,414 dan -0,677. Ketiga, terdapat satu penelitian yang menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan koefisien korelasi sebesar -0,677.

Selanjutnya, Sugiyono (2012) membuat sebuah kriteria yang dapat digunakan dalam menafsirkan besar

kecilnya suatu koefisien korelasi, seperti pada tabel 2.1 berikut:

Tabel 2.1 Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	
Sangat rendah	antara 0,00- 0,199
Rendah	antara 0,200- 0,399
Sedang	antara 0,400- 0,599
Kuat	antara 0,600- 0,799
sangat kuat	antara 0,800- 1

Berdasarkan kriteria tersebut apabila dikaitkan dengan hasil pada tabel 1.1 maka terdapat lima penelitian

dengan koefisien korelasi tergolong kuat dengan rentang antara -0,677 hingga -0,759 . Satu penelitian dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,414 tergolong kategori sedang dan satu penelitian dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,355 yang termasuk kategori rendah.

Selain itu, semua penelitian yang digunakan memiliki korelasi negatif (contohnya -0,759 dan -0,698). Tanda negatif pada hasil koefisien korelasi menunjukkan adanya suatu arah yang berlawanan, maksudnya apabila terdapat peningkatan atau kenaikan pada variabel X maka akan terjadi penurunan pada variabel Y, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu apabila dikaitkan dengan penelitian ini maka jika siswa SMA memiliki *self-control* yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan turun, begitu pula sebaliknya.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 1.1 dari tujuh jurnal penelitian yang digunakan enam diantaranya menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,00, sisanya terdapat satu jurnal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,01. Sebuah variabel dikatakan memiliki pengaruh terhadap variabel lainnya apabila memiliki suatu nilai signifikansi dibawah 0,05 ($< 0,05$), sedangkan berdasarkan hasil tersebut semua penelitian memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05. Hal itu menunjukkan bahwa adanya peran/ hubungan secara signifikan antara variabel (X) yaitu *self-control* dengan variabel (Y) yaitu prokrastinasi akademik siswa SMA.

Pembahasan

Berdasarkan penjabaran hasil di atas terlihat bahwa walaupun terdapat persamaan pada fokus penelitian, namun terdapat adanya perbedaan besaran nilai koefisien korelasi pada masing-masing penelitian. Perbedaan hasil pada beberapa penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jumlah sampel, distribusi penggunaan sampel, hingga definisi yang digunakan apabila melihat dalam tabel.

Penelitian yang menggunakan satu karakteristik sampel dalam hal ini satu tingkatan kelas dengan jumlah sampel yang tidak begitu banyak akan cenderung menunjukkan hasil nilai koefisien yang tinggi. Begitu pula pada penelitian yang menggunakan tambahan tingkatan kelas dengan jumlah sampel yang semakin banyak maka nilai dari koefisien korelasinya akan semakin kecil/ menurun. Hal tersebut dapat terjadi karena bisa saja terdapat perbedaan-perbedaan tertentu pada sampel yang digunakan misalnya usia. Usia dapat memengaruhi *self-control* dari siswa SMA. Siswa yang berada di kelas X umumnya berusia 15 tahun, siswa yang berada di kelas XI umumnya berusia 16 tahun, dan umumnya siswa kelas XII berusia 17 tahun. Hal tersebut sesuai dengan

pernyataan dari Ghufron & Risnawita (2017) yang menyatakan bahwa faktor internal yang berpengaruh pada tingkat *self-control* seseorang adalah usia. Apabila usia individu semakin bertambah maka individu tersebut dianggap semakin baik dalam mengontrol dirinya. Oleh karena itu penelitian yang dengan menggunakan beberapa kelas ketika diteliti bersama-sama akan memberikan respon yang berbeda sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian.

Faktor lain yang memengaruhi perbedaan hasil koefisien korelasi adalah penggunaan definisi. Perbedaan penggunaan definisi dari para ahli tentu akan membuat adanya perbedaan dalam penafsiran dan penyusunan suatu alat ukur atau skala bagi masing-masing peneliti. Sebagai contoh, tentu akan ada suatu perbedaan respon subjek antara skala yang dapat lebih menjelaskan variabel *self-control* dalam konteks akademik dengan skala *self-control* secara umum.

Bashir & Gupta (2019) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan irasional siswa dalam menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan konteks akademik, pekerjaan rumah (PR), pekerjaan proyek, dsb. Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda mengerjakan tugas-tugas akademik yang dapat menimbulkan kecemasan yang mengganggu sebagai akibatnya. Selain itu Ellis dan Knaus (dalam Ilyas dan Suryadi, 2017) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan untuk menunda dan menghindari dari tugas yang harus dikerjakan yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMA adalah *self-control*. Carton (dalam Ursia, Siaputra, Sutanto, 2017) menyatakan hal yang serupa bahwa kualitas internal individu, salah satunya, *self-control* memiliki pengaruh yang penting dalam memengaruhi tingkat prokrastinasi seseorang. Beberapa penelitian yang tertera pada tabel 1.1 juga menunjukkan *self-control* dapat memengaruhi prokrastinasi akademik siswa dengan melihat adanya suatu korelasi negatif pada hasilnya.

Self-control menurut Baumeister, Boone, dan Tangney (2004) adalah kemampuan dalam mengubah atau mengesampingkan keinginan seseorang, menekan kecenderungan perilaku yang tidak diharapkan, dan menahan diri dari tindakan yang menyimpang. Selain itu, Averill (1973) menyatakan bahwa *self-control* sebagai suatu kemampuan yang mampu membantu individu untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Siswa SMA dengan kemampuan *self-control* yang baik akan dapat menyusun dan

mengatur jadwal belajarnya guna memiliki perilaku belajar yang baik sehingga nantinya dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Averill (1973) menyebutkan tiga aspek yang terdapat pada *self-control*, yaitu kontrol perilaku atau *behavioral control*, lalu kontrol kognitif atau *cognitive control*, dan yang terakhir kontrol keputusan atau *behavioral control*.

Kontrol perilaku atau *behavioral control* merupakan suatu kemampuan pada individu untuk mengendalikan diri di suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Aspek tersebut diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Averill (1973) menjelaskan bahwa mengatur pelaksanaan atau *regulated administration* adalah suatu kemampuan dalam memilih siapa yang terlibat dalam pengendalian suatu keadaan atau situasi. Kemampuan ini dapat terlihat ketika siswa sedang mengerjakan tugas lalu terdapat stimulus lain yang mengganggu, seperti *handphone* atau teman yang mengajak melakukan hal lain. Siswa SMA dengan *self-control* yang tinggi akan memilih untuk terus mengerjakan tugas atau menolak ajakan temannya dan akan melakukannya setelah tugas yang dikerjakannya selesai. Siswa SMA dengan *self-control* yang tinggi akan mampu untuk melaksanakan dan mengerjakan tugasnya sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.

Kemampuan memodifikasi perilaku dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menangani suatu stimulus, seperti kapan dan bagaimana suatu stimulus yang tidak diharapkan akan dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kemampuan yang lemah dalam mengendalikan suatu impuls atau stimulus (Pradnyaswari & Susilawati, 2019). Siswa SMA dengan *self-control* yang tinggi dapat memodifikasi impuls dengan berbagai cara, seperti mencegah atau menjauhi impuls yang membawa dampak negatif, menentukan waktu yang tepat dalam memberi reaksi, atau membatasi intensitas munculnya impuls tersebut. Menurut Berndt (dalam Pradnyaswari & Susilawati, 2019), ketika individu memiliki *self-control* yang tinggi berhadapan dengan dua perilaku yang sama-sama berdampak suatu hal, individu tersebut memutuskan untuk menunda kepuasan yang kecil dan menunggu agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan. Siswa SMA dengan kemampuan *self-control* yang baik apabila berhadapan dengan suatu keadaan antara melakukan hal lain yang lebih menyenangkan atau mengerjakan tugas, maka siswa tersebut akan lebih memilih menyelesaikan tugasnya terlebih dahulu agar bisa mendapatkan keuntungan yang lebih banyak daripada mendapatkan kepuasan sementara saat memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Aspek *self-control* selanjutnya adalah kontrol kognitif (*cognitive control*). Averill (1973) mendefinisikan kontrol kognitif sebagai suatu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam proses pengolahan informasi yang tidak diinginkan dengan melakukan penafsiran, penilaian, atau penggabungan kejadian-kejadian ke dalam kerangka kognitif. Mekanisme tersebut dilakukan agar dapat mengurangi tekanan. Aspek kontrol kognitif terbagi lagi menjadi dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Adanya informasi yang dimiliki siswa mengenai manfaat dan pentingnya tugas yang didapat serta dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik mampu membuat siswa menilai bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan menimbulkan kerugian bagi siswa tersebut sehingga siswa akan memilih mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya.

Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan aspek terakhir dari *self-control*. Averill (1973) mendefinisikan mengontrol keputusan sebagai kemampuan suatu individu dalam memilih tindakan berdasarkan hal-hal yang diyakininya. Siswa dengan *self-control* yang baik akan memutuskan untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu agar tidak ada tumpukan tugas, terhindar dari konsekuensi negatif, dan mendapatkan hasil yang maksimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda yang dilakukan dengan sengaja pada tugas-tugas akademik. Sedangkan *self-control* merupakan kemampuan untuk mengubah atau mengesampingkan keinginan serta kemampuan untuk menekan kecenderungan dari perilaku yang menyimpang agar dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tentang hubungan dari *self-control* terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan pada siswa SMA, membuktikan bahwa terdapat suatu korelasi negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

Saran

1. Untuk peneliti studi pustaka selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak dan mempersiapkan berbagai literatur dari jurnal, buku, artikel, dan lain sebagainya, sehingga dalam proses mengerjakan penelitian studi pustaka dapat membahas secara lebih detail.
2. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya sebatas kajian awal mengenai *self-control* dan

prokrastinasi akademik siswa SMA, sehingga perlu adanya tindak lanjut dengan melakukan penelitian langsung di lapangan untuk mengetahui validitas empirisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. R. & Hartati, S. (2017). Pembelian impulsif pada remaja akhir ditinjau dari kontrol diri. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 3 (3), 123-170. Diunduh dari <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/44103/23970>
- Anggunani, A. R & Purwanto, B. (2018). Problematic Internet Use dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*.3 (3), 1-10. Diunduh dari <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/45399/24319>
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi sma negeri 1 gombong. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 5 (3), 254- 260. Diunduh dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15918>
- Averill, J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*. 80 (4), 286-303. Diunduh dari <https://psycnet.apa.org/record/1974-04306-001>
- Bashir, L & Gupta, S. (2019). Measuring academic procrastination: scale development and validation. *Elementary Education Online*. 18 (2), 939-950. Diunduh dari <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/2975>
- Baumeister, R., Boone, A. L., & Tangney, J. (2004). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 72(2), 271-324. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/5390934_High_Self-Control_Predicts_Good_Adjustment_Less_Pathology_Better_Grades_and_Interpersonal_Success
- Burkley, E. (2008). The role of self-control in resistance to persuasion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 419-431. Diunduh dari: https://www.researchgate.net/publication/5578926_The_Role_of_Self-Control_in_Resistance_to_Persuasion
- Candra, U., Wibowo, M., & Setyowani, N. (2014). Faktor – faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI sma negeri kabupaten temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3), 66-72. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3787>
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Chita, R. C. M., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi angkatan 2011. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 13 (1), 297-302. Diunduh dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7124/6635>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). 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 Diunduh dari <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumse/article/view/802/914>
- Collins, K. M. T., Daros-Voseles, D.A, Jiao, Q. G., & Onwuegbuzie, A.J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119 – 138. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/265282850_Academic_procrastination_on_the_performance_of_graduate-level_cooperative_groups_in_research_methods_courses
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., & Brewer, L. E. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325-336. Diunduh dari : https://www.researchgate.net/publication/6524926_The_Role_of_Self-Control_in_Resistance_to_Persuasion

- 614_Self-Control_Relies_on_Glucose_as_a_Limited_Energy_Source_Willpower_Is_More_Than_a_Metaphor
- Ghufron, N. M & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (cetakan ke dua) . Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Husna, F. & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang. *Proceeding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2*, Semarang 18 Oktober 2019. Hal 1092- 1099. Diunduh dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8237>
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida : Jurnal Pemikiran Islam*. 41 (1), 71-82. Diunduh dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638/2832>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods (3rd edition)*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Pradnyaswari, N. M. & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 32- 43. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- Purwanti, M., Purwanti, & Lestari. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas x sma negeri 1 sungai ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 5 (8), 1-15. Diunduh dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/16203>
- Rahmandani, A. (2017). Pemaafan dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 64-76. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/13782>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Ursia. N. R., Siaputra, B. I., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, , 17(1), 1-18. Diunduh dari <http://hubsasia.ui.ac.id/old/index.php/hubsasia/article/view/1798/13>
- Wangid, M. N. (2014) . Prokrastinasi akademik: perilaku yang harus dihilangkan. *Tazkiya: Journal of Psychology*. 2 (2), 235-248. Diunduh dari <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10772>
- Widyaningrum, R. & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi smait raflesia depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. 5 (2), 34-39. Diunduh dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik.. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi sma swasta ar-rahman medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*. 1 (2), 82-91. Diunduh dari <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/25>
- Zed, Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan* (edisi ke tiga) . Jakarta: Yayasan Obor Indonesia