

STUDI KEPUSTAKAAN TENTANG PROKRASTINASI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI SISWA SMA

Annissa Andamari

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail : annissa.17010014032@mhs.unesa.ac.id

Dr. Retno Tri Hariastuti, M.Pd., Kons.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail : Retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa SMA sebagai makhluk yang berada pada fase peralihan antara fase anak-anak menuju fase kedewasaan tentu memerlukan perhatian khusus dalam proses mengenali dirinya dan lingkungan sekitarnya. Adapun kewajiban-kewajibannya dalam memaknai proses belajar mengajar di sekolah. Sebagai seorang siswa pasti akan dituntut untuk secara umum memahami tugas-tugasnya sebagai seorang remaja dan sebagai seorang siswa. Disekolah sangat penting bagi siswa untuk mentaati peraturan yang ada, seperti mengerjakan tugas tepat waktu, mengolah dan belajar mengendalikan kontrol diri sendiri. Siswa memiliki peran penting dalam memajukan kehidupan bangsa dan negara, oleh sebab itu yang menjadi fokus utama seorang siswa adalah belajar mengemban ilmu pendidikan. Melalui pendekatan kualitatif penelitian ini dilakukan dengan metode studi kepustakaan berdasarkan 10 sumber jurnal sebagai fokus penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai jurnal dan artikel yang terpercaya dengan menggunakan teknik *Content Analysis* dengan menganalisis bagian dari isi sebagai bahan referensi yang valid dan berdasar pada konteks selaras (Krippendorff, 1993) dalam (Mirzaqon T. Abdi & Purwoko, 2018). Hasil dari pembahasan yakni terdapat berbagai faktor yang menimbulkan siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik salah satunya yakni rendahnya kontrol diri yang dimiliki siswa. prokrastinasi dan kontrol diri siswa dapat di perbaiki dengan adanya bimbingan dan konseling oleh konselor di sekolah. Dengan danya bimbingan maka dapat meminimalisir perilaku irrasional.

Kata Kunci: studi kepustakaan, prokrastinasi akademik, kontrol diri

Abstract

High school students as beings who are in a transitional phase between the children's phase to the adult phase certainly require special attention in the process of recognizing themselves and their surrounding environment. The obligations in interpreting the teaching and learning process in schools. As a student, you will definitely be required to generally understand your duties as a teenager and as a student. At school, it is very important for students to obey existing regulations, such as doing assignments on time, processing and learning to control self-control. Students have an important role in advancing the life of the nation and state, therefore the main focus of a student is learning to carry out education. Through a qualitative approach, this research was carried out using a literature study method based on 10 journal sources as the focus of research. The data sources used in this study were obtained from various trusted journals and articles using the Content Analysis technique by analyzing part of the content as valid reference materials and based on the context in harmony (Krippendorff, 1993) in (Mirzaqon T. Abdi & Purwoko, 2018).). The results of the discussion are that there are various factors that cause students to perform academic procrastination behavior, one of which is the low self-control that students have. students' procrastination and self-control can be improved with guidance and counseling by counselors in schools. With the guidance, it can minimize irrational behavior.

Keywords: study library, academic procrastination, self-control

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berpengaruh penting dalam proses pencapaian tujuan pendidikan bagi penerus generasi bangsa. Di sekolah siswa akan saling berinteraksi dengan teman sebayanya serta diberi pembelajaran tentang aspek-aspek kehidupan di bawah pengawasan guru. Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Proses pembelajaran di sekolah perlu direncanakan dan dilaksanakan secara matang karena dari proses pembelajaran itu akan terjadi sebuah kegiatan timbal balik antara guru dengan siswa untuk menuju tujuan yang lebih baik.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa akan di tentukan oleh tingkat kualitas pendidikan. Keberhasilan pendidikan akan dapat di capai apabila ada kesadaran untuk meningkatkan mutu bangsa itu sendiri serta mau mengadakan evaluasi terhadap fungsi dan tujuan dari pendidikan tersebut.

Dalam buku yang berjudul Startegi Belajar Mengajar : 132, Roestiyah mengatakan teknik pemberian tugas memiliki tujuan agar siswa menghasilkan hasil belajar yang lebih mantap, karena dengan mengerjakan tugas siswa melaksanakan latihan-latihan sehingga aktivitas siswa dalam mempelajari sesuatu menjadi lebih terintegrasi. Dalam pemberian tugas akan ditetapkan batas waktunya, dikumpulkan, diperiksa dan dinilai oleh guru, serta dibahas tentang hasilnya secara bersama-sama dalam jadwal kegiatan belajar mengajar.

Penelitian Meiliza Purwanti (2016) mengatakan bahwa setiap manusia mengalami fase-fase tertentu dalam hidupnya seperti mengalami fase masa bayi, fase anak-anak, fase remaja, dan fase lanjut usia. Namun, terdapat fase yang sering mengalami pencarian makna hidup yaitu saat manusia berada pada fase remaja. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas atau berada di antara, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara utuh untuk masuk kedalam golongan fase dewasa. "Remaja masih belum mampu menguasai dan memanfaatkan secara maksimal fungsi-fungsi fisik dan psikisnya. Namun, fase remaja merupakan fase perkembangan yang amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik" (Asrori 2008:9).

Sebagai seorang siswa SMA diharapkan memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam memenuhi kewajiban sesuai dengan beban tugas yang diberika oleh guru dan tuntutan yang sedang dihadapinya. Berbagai tuntutan seperti menyelesaikan pekerjaan sekolah, memahami materi belajar secara mandiri, membaca buku, serta belajar untuk menghadapi suatu ujian di sekolah diharapkan dapat terselesaikan secara tuntas dan tepat waktu.

Tugas merupakan hal krusial bagi seorang siswa. Siswa bertanggung jawab atas tugas yang diberikan oleh guru baik tugas itu sulit maupun mudah tugas harus diselesaikan tepat waktu. Namun terkadang ada siswa yang merasa enggan untuk mengerjakan tugas, sehingga mereka akan mengalihkan perhatian mereka untuk hal lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas. Saat siswa SMA merasa beban tugas yang dimiliki melebihi kapasitas kemampuannya akan mengakibatkan menurunnya hasil prestasi belajar karena munculnya perilaku penundaan. Bentuk penundaan ini dapat berupa mengulur waktu dalam memulai dan mengerjakan tugas. Fenomena ini disebut dengan Prokrastinasi Akademik yang sudah menjadi masalah umum dikalangan pelajar.

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan, menghindari tugas yang disebabkan oleh perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas (Ghufron 2014: 149-150). Menurut Yong (dalam Hidayah & Atmoko, 2014) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan irasional untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Salah satu buku yang mengupas tentang prokrastinasi adalah buku hasil karangan knauss yang berjudul "End Procrastination Now" ia mendefinisikan prorastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda mengerjakan suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang di tentukan telah habis.

Dalam penelitian fazaiz KC & miftahul jannah (2021) Beberapa alasan yang melatarbelakangi munculnya prokrastinasi pada siswa SMA yakni adanya kecemasan evaluasi tugas, ketidakmampuan dalam membuat atau mengambil keputusan, ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri, ketakutan akan konsekuensi dari sebuah kesuksesan, adanya penolakan pada datangnya tugas, dan sifat perfeksionis terhadap kemampuan diri (Solomon & Rothblum, 1984).

Ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya, secara tidak langsung waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya juga akan lebih lama dan siswa tersebut gagal untuk meyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Selain itu, dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, banyaknya beban tugas yang menumpuk membuat siswa enggan untuk menyelesaikannya. Widyastari et al. (2020), mengatakan bahwa siswa yang melewati batas waktu dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas maka dikatakan sebagai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian (Martika, Said & Wahyu : 2017) Prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas

akademik (Solomon & Rothblum,1984). Terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya. Sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi akademik (Ferrari, Keane, Wolfe & Beck, 1998).

Prokrastinasi merupakan hambatan belajar bagi siswa (Tresnawati & Naqiyah, 2019). Salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri individu. Hasil penelitian oleh Muhid (dalam Meiliza Purwanti, 2014) ditemukan beberapa aspek pada diri individu yang mempengaruhi individu dalam kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious* (kesadaran diri), rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010: 21) “kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian”. Hal ini didukung dengan penelitian oleh Sudrajat (dalam Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan, 2017) bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan individu yang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidak sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Dalam penelitian Meiliza Purwanti (2016) mengatakan bahwa Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik peserta didik. Begitu juga sebaliknya, Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Kontrol diri merupakan hal yang penting bagi individu. Jika seseorang memiliki kontrol diri, ia dapat menentukan pilihan sebagai prioritasnya dan dapat mengontrol tindakannya.

Ditemukan juga dalam penelitian Dinie (2019), mengatakan bahwa Individu yang prokrastinasi akademik, memiliki kontrol diri yang rendah. Sehingga seseorang khususnya remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawab sebagai seorang pelajar dan dapat terhidar dari perilaku prokrastinasi.

Sesuai pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengungkap persoalan tentang prokrastinasi akademik dan kontrol diri siswa SMA. Mengingat hal tersebut adalah hal yang umum terjadi di kalangan pelajar dan harusnya menjadi salah satu masalah yang patut diberikan perhatian khusus oleh para guru bk dan konselor.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak terlepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012). Menurut (Zed, M. 2014) Riset pustaka atau *liberary research* tidak hanya sebagai langkah dalam penyiapan awal kerangka penelitian namun juga sekaligus menggunakan sumber-sumber pustaka untuk memperoleh data penelitian. Langkah-langkah dalam penelitian studi kepustakaan yang akan dilakukan yaitu; 1) menyiapkan alat perlengkapan, 2) menyusun bibliografi kerja, 3) mengatur waktu, 4) membaca dan membuat catatan penelitian.

Adapun Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh dari artikel online yang terpercaya, selain itu juga menggunakan jurnal publikasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian inipun merupakan sumber data sekunder, karena data diperoleh dari berita, artikel, dan jurnal publikasi.

Dalam penelitian ini terdapat lebih dari duapuluh sumber referensi jurnal dengan 10 jurnal sebagai focus utama dalam penelitiannya.

Prosedur Penelitian

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun pembahasan mengenai Prokrastinasi akademik dan Kontrol diri siswa yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam menambah wawasan mengenai hal tersebut. Terdapat langkah – langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) dalam penelitian DP Andriyani (2021) adalah sebagai berikut :

1. Pemilihan topik
2. Eksplorasi informasi
3. Menentukan fokus penelitian
4. Pengumpulan sumber data
5. Persiapan penyajian data
6. Penyusunan laporan.

Teknik Analisis Data

Data-data yang sudah didapatkan dari sumber referensi kemudian dianalisis atau diolah dengan menjelaskan fakta-fakta dari berbagai perspektif maupun sudut pandang dari para ahli serta mengkaji data-data tersebut untuk mengungkapkan permasalahan yang dikaji dalam topik penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Content Analysis* dengan menganalisis bagian dari isi sebagai bahan referensi yang valid dan berdasar pada konteks selaras dengan (Krippendorff, 1993) dalam (Mirzaqon T. Abdi & Purwoko, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian studi kepustakaan ini bahan yang digunakan sebagai sumber penelitian disajikan melalui tabel sebagai berikut :

Berikut merupakan daftar sumber bahan penelitian:

No	Judul	Tahun	Penulis
----	-------	-------	---------

METODE

Jenis Penelitian

1.	Prokrastinasi akademik siswa SMA negeri di Kabupaten nias selatan	2020	Bestari Laia, Sri FLZ, Yohana TF, Agustinus D, Kaminudin T, IndahPSL, Merdina Z, Maria MD, Baziduhu L, Baspuri L, Sesionus F, Fatososa H, Tatema T, Darmawan H	10.	Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan	2020	Dewinta Widyastari, Diny Atrizka, Beby Ramadhani, Devi S Damanik
2.	Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) <i>Boarding School</i> Abu Bakar	2017	Muhammad Ilyas dan Suryadi	<p>Analisis yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan penelitian yaitu dengan melakukan analisis terhadap sepuluh jurnal dan artikel. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada kesepuluh jurnal dan artikel berikut penjelasan yang ditemui peneliti :</p> <p>Tabel 1 → Dalam jurnal tersebut ditemukan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas sesuai kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai batas akhir (Bestari Laia, 2018). Hal tersebut disebabkan dari ketidaksiapan siswa dalam menerima tugas yang berpotensi menghambat proses belajar siswa. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang terbagi atas dua faktor pembentuknya (menurut Ghufron, M Nur; Risnawita S, 2012) yaitu faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam meliputi kondisi psikis dan kondisi fisik individu, sedangkan adapun faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar meliputi pola asuh orangtua dan lingkungan yang kondusif.</p> <p>Tabel 2 → Penelitian ini mengungkapkan bentuk perilaku siswa yang melakukan prokrastinasi akademik seperti: tidak disukai oleh guru, menggantungkan tugas pada teman, keterlambatan mengerjakan tugas, irrational believe (berpikir logis).</p> <p>Tabel 3 → Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipaparkan melalui presentase dalam perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di sekolah tersebut berbentuk persen dan grafik dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya contoh adanya faktor internal seperti kemalasan siswa untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu.</p> <p>Tabel 4 → Adapun dalam penelitian ini memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa secara rinci yakni ; kondisi fisik, kondisi psikologis, kondisi keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.</p> <p>Tabel 5 → Dalam penelitian ini prokrastinasi dapat dianalisis dengan cara pengklasifikasian dari mulai sangat rendah sampai kategori sangat tinggi. Dijelaskan juga bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku negatif yang apabila dibiarkan tidak baik bagi siswa.</p> <p>Tabel 6 → Pada tabel nomor enam menjelaskan tentang pelatihan mindfullnes terhadap peningkatan kontrol diri siswa namun pelatihan tersebut tidak berpengaruh pada tingkat kontrol diri subjek kelompok eksperimen.</p> <p>Tabel 7 → Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana kontrol diri siswa dalam belajar dan menjelaskan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri. Perlu ditekankan bahwa sebagai guru BK</p>			
3.	Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cillin	2019	Bayu Permana				
4.	Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah	2020	Dita Nurmeitasari				
5.	Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN kabupaten Temanggung	2014	Ujang Chandra, Mungin Eddy Wibowo,				
6.	Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA	2012	Nur Aziz Affandi				
7.	Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri	2017	Sylvina Sari, Yusri, Azrul Said				
8.	Kurangnya Kontrol Diri Siswa Di SMKN 2 Batam	2016	Junierissa Marpaung				
9.	Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience	2017	Ragwan Mohsen Alaydrus				

hendaknya mempunyai kemampuan yang tinggi dalam upaya meningkatkan kontrol diri siswa karena hal tersebut akan berdampak pada pembelajaran di sekolah.

Tabel 8 → Dalam penelitian ini terdapat Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini yang banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan emosinya. Perkembangan kontrol diri pada hakekatnya sejalan dengan pertambahan usia seseorang. Semakin dewasa seseorang diharapkan mempunyai kontrol diri yang lebih baik dibandingkan saat usia remaja dan anak-anak. Pengendalian diri sangatlah dibutuhkan oleh siapapun, karena dengan adanya kontrol diri yang baik memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita. Kemudian sejauh manakah siswa mampu menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah. Ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab mengapa siswa kurang mampu dalam mengontrol dirinya yang mengakibatkan kegiatannya kurang efektif.

Tabel 9 → pemaparan dalam penelitian ini adalah dalam islam terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (aql) dan hati (qalb). Menurut Al-Ghazali (2008) dalam Ragwan (2017), akal (*aql) hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniah Allah. Sementara hati ibarat pemimpin untuk seluruh organ tubuh manusia. Hati menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Pengetahuan yang diperoleh dari akal (aql) mendorong qalb (hati) untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika hati (*qalb) gagal melakukannya, maka individu tersebut akan condong kepada kepada kejahatan dan derajatnya tak lebih tinggi dari binatang (Zarkasyi & Cholik, 2016). Sehingga adanya kesinambungan antara akal dan hati dalam proses kontrol diri.

Tabel 10 → penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Berikut penjelasannya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, dan sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi (Dewinta Wdyastari, Diny Atrizka, Beby Ramadhani, Devi S Damanik, 2017).

Pembahasan

A. Prokrastinasi Akademik

Dalam proses pembelajaran di sekolah tidak jarang peserta didik yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan jam belajar, memilih metode belajar yang sesuai dan tepat untuk mempersiapkan ujian dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang mengakibatkan peserta didik mengalami penurunan nilai akademik (Bestari Laia, 2019). Hal tersebut dimulai dengan melakukan penundaan penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Fau, 2020).

Prokrastinasi diambil dari istilah bahasa inggris *procrastinate* yang berasal dari bahasa latin pro dan crastinus. Pro berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan

crastinus memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “saya akan melakukannya nanti”. Seseorang yang memiliki niat kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut procrastinator.

Seseorang dengan procrastinator tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan apabila dipandang dari sisi psikologis ia mengalami anxiety disorder dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya.

Sikap menunda-nunda mengerjakan tugas adalah hal yang dapat menghambat prestasi belajar siswa. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious* (kesadaran diri), rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik siswa kecemasan sosial (muhid, dalam penelitian meilliza purwanti 2014).

Selain faktor-faktor diatas terdapat faktor lain yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa adalah (1) kondisi fisik yaitu jenis kelamin dan ketahanan tubuh (*fatigue*), (2) kondisi psikologis yaitu kurangnya tanggung jawab dan rasa percaya diri, (3) kondisi keluarga yaitu fasilitas dari orangtua, (4) lingkungan sekolah yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru (*punishment*), (5) lingkungan masyarakat yaitu berada pada lingkungan kurang kondusif.

Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik ini sangat berbeda dengan siswa lainnya yang dalam proses belajar mengajar di Sekolah tidak mengalami hambatan dalam belajarnya. Siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik terkadang tidak disukai oleh teman-temannya. Kondisi seperti ini, menjadikan siswa tersebut memerlukan penanganan dengan perhatian khusus dari layanan bimbingan dan konseling belajar.

Sehubungan dengan hal ini, ditemukan terdapat bentuk-bentuk prokrastinasi akademik sesuai hasil pencarian literasi yakni ; a. Merasa Tidak cocok dengan guru mata pelajaran, b. Menggantung tugas kepada teman, c. Keterlambatan mengumpulkan tugas, d. pemikiran yang irrasional mengenai hal tertentu yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi, e. Tidak menyukai pelajaran tertentu.

Terdapat banyak kasus-kasus perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, namun hal itu belum disadari secara betul bagaimana dampak negatifnya, rugi pada diri sendiri maupun rugi terhadap orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliawati tahun 2014 di salah satu sekolah di kota padang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan persentase 60% (kategori tinggi), kemudian dengan persentase 20% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah).

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas yang ada merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Hal ini diperkuat oleh keterangan dari guru mata pelajaran dan guru BK yang menyatakan bahwasanya sebagian siswa menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga biasa

mengerjakan PR di sekolah atau di selasela mata pelajaran yang lain.

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan masalah pada siswa. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu yang termasuk masalah dalam lingkup akademis siswa. Konteks akademik tampaknya mempengaruhi sejumlah besar perilaku siswa. Penelitian lain, menunjukkan bahwa 80- 95% terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda melakukan sesuatu dengan konsisten, yang menyebabkan permasalahan dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain.

Kasus dalam penelitian lainnya mengungkapkan bahwa apabila dilihat dari manajemen waktu serta juga kesehatan mental siswa bahwasanya prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak diharapkan terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi terhadap melambatnya kemajuan akademik disekolah. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik cenderung memperoleh nilai akademik rendah. prokrastinasi juga bisa menyebabkan seseorang menjadi stress karena tertekan oleh tugas yang terbengkalai dan menumpuk.

Menurut Knaus (2010) dalam penelitian nindia pratitis (2019) prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik. Oleh karena itu penanganan prokrastinasi akademik juga harus dilakukan menggunakan berbagai pendekatan, tidak sebatas menggunakan pendekatan behavioristik saja.

Lebih lanjut tentang penangan prokrastinasi akademik menggunakan pendekatan kognitif dapat dilakukan dengan cara mengubah keyakinan-keyakinan subjek yang tidak rasional (negatif thinking), seperti anggapan bahwa ketika mengerjakan suatu tugas harus selalu mendapatkan nilai yang baik, menganggap tugas-tugas yang diberikan oleh guru terlalu sulit untuk diselesaikan, menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Sedangkan penanganan menggunakan pendekatan afektif dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan regulasi emosi, pelatihan untuk menurunkan kecemasan menghadapi tugas, pelatihan untuk menurunkan tingkat stres dan lain sebagainya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi penangan prokrastinasi akademik yang paling banyak digunakan oleh subjek penelitian adalah memotivasi diri sendiri.

Pendekatan pengajaran behavioral seperti manajemen waktu, self-talk dan meminta siswa membuat catatan yang harus dilakukan memang dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Selain pendekatan behavioral, memotivasi diri sendiri juga memiliki peranan yang sangat penting dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

B. Kontrol Diri

Kontrol diri memiliki berbagai fungsi dan manfaat bagi kehidupan siswa. Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku,

emosi, dan mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Menurut Thalib (2010:107) dalam penelitian syilvina sari, yusri, azrulsaid (2017) “individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tingkah yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Menurut Surya (dalam Anggia Meytasari, 2013: 23), berpendapat bahwa kontrol diri mempunyai arti sebagai daya yang memberi arah bagi individu sebagai penentu perilaku dalam hidupnya dan bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari perilakunya. Semakin mampu individu mengendalikan perilakunya, maka semakin mungkin menjalani hidupnya secara efektif dan terhindar dari situasi yang dapat mengganggu perjalanan hidupnya.

Menurut Block and Block terdapat tiga jenis kontrol diri yang antara lain: a) over control adalah bentuk dari kontrol yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus; b) under control, adalah bentuk dari kontrol diri yang rendah. seseorang yang memiliki under control akan memiliki kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungan yang masak; c) *appropriate control*, adalah bentuk kontrol diri yang adaptif, orang dengan kontrol diri seperti ini akan memungkinkannya mengendalikan implusnya secara tepat.

Menurut Hurlock (dalam J. Marpaung : 2016), terdapat 2 faktor yaitu: (1) Faktor Internal Merupakan faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya. Individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik untuk dirinya. (2) Faktor Eksternal, Meliputi faktor yang datang dari luar diri seseorang seperti lingkungan keluarga atau teman disekitarnya. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.

Tabel. Kemampuan dalam mengendalikan diri

Rendah	Sedang	Tinggi
Mudah kehilangan kendali, mudah frustrasi, mudah meluapkan ekspresi emosi secara meledak-ledak atau tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol	Telah sanggup memberikan respon dengan tenang dan mendiskusikannya secara adil.	Bisa memberikan respon secara konstruktif, bias membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi masalah.
Tidak tahan terhadap adanya tekanan	Sudah bisa mengelola tekanan secara efektif, tidak	Telah mampu menenangkan diri anda dan orang lain atau

	mempengaruhi hasil pekerjaan	sanggup memainkan peranan sebagai pemimpin.
Telah dapat mengontrol emosi tetapi belum bisa menggunakannya secara konstruktif.		

Dalam penelitian citra putri intani & ifdil ifdil (2018) Untuk membantu siswa dalam membangun kontrol diri yang baik, diperlukan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memberikan jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (Prayitno, 2004: 24).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan sekitarnya. Kontrol diri mempunyai makna yaitu suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan- dorongan dari dalam dirinya.

Ditemukan juga dalam penelitian Dinie (2019), mengatakan bahwa Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kontrol diri yang rendah. Namun sebaliknya, seseorang khususnya remaja SMA yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawab sebagai seorang pelajar dan dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Sehingga dapat terlihat bahwa kontrol diri juga mempunyai peranan penting dan andil dalam perilaku siswa SMA yang melakukan prokrastinasi akademik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan studi kepustakaan dari 10 jurnal yang menjadi fokus utama dalam kajian penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa merupakan perilaku irrasional yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi pelaku (siswa) terhadap proses belajar mengajarnya di sekolah dengan guru maupun diluar sekolah. Contoh dari dampak perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa di sekolah adalah siswa akan ketinggalan pelajaran karena sibuk dengan urusan lain, prokrastinasi dapat menurunkan prestasi belajar siswa, fokus utama sebagai seorang siswa atau pelajar akan berkurang dan lain sebagainya.

Sedangkan kontrol diri merupakan faktor pendukung internal yang sangat berpengaruh pada perilaku siswa. Bagaimana ia akan bertindak, bagaimana siswa akan mengambil keputusan berdasarkan pada kemampuan tingkat kontrol diri. Ada beberapa faktor

klasifikasi kontrol diri seseorang, mulai dari rendah, sedang dan tinggi. Dalam penelitian diatas telah diketahui apabila kontrol diri dan prokrastinasi akademik adalah dua hal yang berhubungan, maka perlu adanya peningkatan kualitas kontrol diri bagi siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan cara memotivasi diri sendiri, membuat list prioritas kegiatan yang akan dikerjakan, dan lain sebagainya.

Saran

Berdasarkan beberapa kajian pustaka yang dilakukan peneliti terdapat saran sebagai pandangan dan harapan yang dapat dilakukan sebagai pengembangan ilmu oleh peneliti selanjutnya antara lain:

1. Bagi Orang Tua
Pola asuh orang tua dan upaya penciptaan suasana yang kondusif dirumah sangatlah penting bagi pembentukan perilaku anak dalam hal mengajarkan dan melatih kemampuan diri individu dalam mengenali kontrol dirinya dan prioritas dalam melakukan sesuatu.
2. Bagi Konselor
Perlunya upaya bagi konselor untuk lebih meningkatkan kualitas kemampuan dalam membantu memandirikan siswa bertindak rasional sesuai norma dan kewajiban seorang siswa disekolah. Maka dari itu peningkatan skill sangatlah dibutuhkan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu adanya pengembangan penelitian dengan sumber-sumber yang lebih baik lagi terutama bagi penelitian studi kepustakaan. Sehingga dapat meningkatkan kualitas penelitian dalam konteks prokrastinasi akademik siswa dan kontrol diri sehingga akan lebih baik lagi dan mengalami peningkatan wawasan, kesadaran akan pentingnya kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 5(1), 19-27.
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15-27.
- Azhari, D. T. (2019). Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecenderungan Prokrastinasi Akademik (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Bintaraningtyas, Novita. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2015.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik

- pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Ilyas, M., & SURYADI, S. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1), 71-82.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.
- Jamila, J. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 257-261.
- Juliawati, D. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2017). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 5(2).
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziralu, M., ... & Harefa, D. (2022). PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI DI KABUPATEN NIAS SELATAN. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162-168.
- Manune, S. A., Anakaka, D. L., & Wijaya, R. P. C. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jurusan IPA, IPS dan Bahasa kelas XI di SMA. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 105-120.
- Marpaung, J. (2016). Kurangnya Kontrol Diri Siswa di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam. *JURNAL DIMENSI*, 5(3).
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Triadik*, 18(1).
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 87-94.
- Pranata, D., Ferdiansyah, M., & Sari, S. P. (2020). Gambaran Self Control siswa pelanggar tata tertib sekolah di SMA Negeri 1 Lubai. *Juang: Jurnal Wahana Konseling*, 3(1).
- Purwanti, M., Purwanti, P., & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 1(1), 154-159.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45-51.
- Rizal, M. (2018). Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Cindekia Ihya Vol. 1 No. 1*, 45.
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 38-42.
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 32-37.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Thomas, P. (2018). Peran Kontrol Diri Dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme, Dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi FE UNNES). *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 45-58.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal penelitian pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82-91.
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(3), 200-212.