



## ***Self Control Sebagai Prediktor Utama Prokrastinasi Akademik Siswa***

**<sup>1</sup>Rivani Ananda Putri, <sup>1\*</sup>Rezki Hariko, <sup>1</sup>Yeni Karneli, <sup>1</sup>Frischa Meivilona Yendi**

<sup>1,2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: [hariko.r@fip.unp.ac.id](mailto:hariko.r@fip.unp.ac.id)

*Received: Agustus 2025; Revised: Agustus 2025; Published: September 2025*

### **Abstrak**

Sejumlah penelitian menunjukkan tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik, termasuk dalam penyelesaian tugas tepat waktu. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam tugas-tugas akademiknya. Salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penelitian ini melibatkan 263 siswa dari SMA Pertiwi 1 Padang, yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Instrumen yang digunakan adalah skala *self control* dan skala prokrastinasi akademik, yang keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product-Moment dengan bantuan SPSS versi 20.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* siswa berada pada kategori sedang (67,16%), sementara prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (52,51%). Analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan  $\hat{Y} = 181,78 - 0,775X$  sig. 0,000 < 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,574 menunjukkan bahwa *self control* berkontribusi (57,4%) terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah dalam merancang program BK untuk meningkatkan *self control* guna mereduksi prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

**Kata kunci:** Remaja, Kebiasaan Belajar, Konseling, Konselor, Penundaan Belajar.

**How to Cite:** Putri, R. A., Hariko, R., Karneli, Y., & Yendi, F. M. (2025). Self Control Sebagai Prediktor Utama Prokrastinasi Akademik Siswa. *Journal of Authentic Research*, 4 Special Issue, 912-922. <https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3398>



<https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3398>

Copyright© 2025, Putri et al.  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa dimana remaja dituntut untuk memiliki kemandirian dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan mereka, salah satunya adalah tugas-tugas dalam bidang akademik maupun non akademik. Menurut (Zarniati et al., 2014) dalam pembuatan tugas-tugas akademik atau pendidikan kegiatan belajar merupakan hal yang penting. Kegiatan belajar merupakan bagian dasar yang sangat penting di terapkan pada siswa dalam segala jenjang pendidikan (Yospina & Pribadi, 2019). Tugas seorang siswa adalah belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas (Nitami et al., 2015). Kenyataannya tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam tugas-tugas akademiknya, perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Candra et al., 2014).

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Penundaan tersebut disebabkan karena adanya keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas (Burka & Yuen, 2008a). Keyakinan irasional seperti adanya pemahaman bahwa tugas harus selesai dengan sempurna, adanya perasaan takut akan kegagalan dan adanya *low discomfort tolerance* (Cahyani et al., 2023). Ferrari et al., (1995) mengemukakan bahwa salah satu ciri-ciri individu melakukan prokrastinasi akademik yaitu dengan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan. Sehingga dapat melalaikan tugas lainnya dalam hal ini melalaikan tugas-tugas akademik. Menurut Winarso (2023) prokrastinasi memiliki dampak seperti stres, tekanan, dan rasa tidak tercapai yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Ini juga dapat mempengaruhi hasil akhir tugas, seperti nilai yang lebih rendah dan kualitas prestasi akademik yang buruk.

Penelitian Syahrin & Ardi (2020) terhadap siswa MAN 1 Kota Padang menunjukkan hasil tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (51,5%). Penelitian Kartikasari et al., (2022) terhadap siswa SMAN 1 Buay Madang Oku Timur Selatan terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi (76%). Sementara itu, penelitian (Irawan et al., 2023) terhadap siswa MAN 1 Jember menunjukkan bahwa sebanyak (61%) siswa berada pada kategori sedang Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa dengan variasi tingkat yang beragam. Menurut Indrawati dan Pendhu (2022) prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Santo Fransiskus II Jakarta diperoleh sebanyak 2 siswa (4,44%) berada pada kategori tinggi, 34 siswa (75,56%) pada kategori sedang, dan 9 siswa (20%) pada kategori rendah.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Ferrari dan Tice (2000) beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu rendahnya penghargaan diri, kepercayaan diri, kontrol atau pengelolaan diri, tingkat perfeksionisme yang tinggi, depresi dan kecemasan. Sementara itu, menurut Lumongga (2014) prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain *self-regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self-efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional atau dalam hal ini yaitu takut akan kegagalan dan perfeksionis. Berdasarkan faktor-faktor tersebut salah satu hal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self control*.

Meskipun hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik telah cukup banyak diteliti dan menunjukkan korelasi yang signifikan, gap atau celah penelitian utama dari judul ini terletak pada belum jelasnya mekanisme atau variabel mediator dan moderator yang memperkuat atau melemahkan hubungan tersebut. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada hubungan linier langsung antara *self control* sebagai prediktor dan prokrastinasi sebagai outcome, tanpa banyak mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin menjadi jembatan atau pengintervensi hubungan ini, seperti peran kecemasan akademik, efikasi diri, regulasi emosi, dukungan sosial, atau bahkan pengaruh lingkungan belajar (seperti metode pembelajaran daring vs luring).

*Self control* sendiri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang harus dimiliki setiap individu. Menurut Tangney et al., (2004) *self-control* merupakan kemampuan individu agar bisa melebihi atau mengantikan respon yang terdapat pada diri agar menghadang sifat-sifat yang tidak diharapkan timbul sebagai wujud respon dari suatu keadaan. Kemampuan siswa dalam mengontrol diri selama belajar adalah peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi belajar, karena siswa dengan *self control* yang tinggi cenderung mampu menghindari prokrastinasi akademik, sedangkan siswa dengan *self control* rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Dewany et al., 2023). Penelitian Nurhanifa et al (2020) terhadap siswa SMAN 10 Kota Bandung memiliki kemampuan kontrol diri sedang (66,8%). Selanjutnya penelitian Khuluqiyah dan Satwika (2024) pada remaja Bondowoso menunjukkan sebanyak (69%) remaja memiliki kontrol sedang.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self control*, serta mengetahui kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di SMA Pertiwi 1 Padang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru BK dalam mengatasi *self control* dan prokrastinasi akademik pada siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi linear sederhana. Responden penelitian adalah siswa SMA Pertiwi 1 Padang tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 263 siswa yang diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin ( $e=5\%$ ) dan dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian skala *self control* dan skala prokrastinasi akademik siswa yang disusun berpedoman pada model skala *likert* dengan lima alternatif respon. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana. Pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan microsof axcel dan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 20.0 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang telah dilakukan, maka hasil penelitian terkait *self control* dan prokrastinasi dapat dilihat sebagai berikut:

### *Self Control*

Berdasarkan temuan penelitian berkenaan dengan *self control*, dapat diamati pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Self Control (n=263)**

Kategori	Interval		f	% f
	Skor	%		
Sangat Tinggi	≥ 152	≥ 84	14	5,32
Tinggi	123-151	68-83	105	39,92
Sedang	94-122	52-67	119	45,25
Rendah	65-93	36-51	24	9,13
Sangat Rendah	≤ 64	≤ 35	1	0,38
<b>Total</b>			<b>263</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa frekuensi skor jawaban terbanyak berada pada kategori sedang (45,25%). Selain itu, jumlah responden pada kategori tinggi yaitu (39,92%). Sementara itu, kategori rendah hanya mencakup (9,13%), dan kategori sangat tinggi sebesar (5,32%). Adapun kategori sangat rendah memiliki frekuensi paling sedikit, yaitu (0,38%). Berdasarkan cuplikan data, dapat disimpulkan bahwa sebaran data *self control* siswa SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang. Dengan demikian, sebagian besar siswa SMA Pertiwi 1 Padang masih belum memiliki *self control* yang baik.

Untuk melihat lebih jelas gambaran *self control* siswa, dapat dilihat melalui tabulasi data *Self control* berdasarkan aspek-aspek dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Gambaran Self Control**

Sub Variabel	Skor						
	Ideal	Max	Min	Mean	%	SD	Ket
Disiplin Diri ( <i>self discipline</i> )	35	31	11	23,05	65,87	3,81	Sedang
Tindakan atau Aksi yang Tidak Impulsif ( <i>deliberate non-Impulsif</i> )	35	35	10	23,56	67,31	4,14	Sedang
Kebiasaan Sehat ( <i>healthy habits</i> )	40	39	14	27,68	69,21	4,97	Tinggi
Etika Kerja ( <i>work ethic</i> )	35	35	9	23,02	65,76	4,86	Sedang
Kehandalan ( <i>Reliability</i> )	35	34	13	23,76	67,88	4,46	Sedang
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>168</b>	<b>3</b>	<b>120,8</b>	<b>67,1</b>	<b>19,9</b>	<b>Sedang</b>

Pada Tabel 2. menunjukkan secara keseluruhan rata-rata *self control* siswa di SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 120,8; 67,1\%$ ). Sementara itu, dari empat aspek yang dikaji menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda. Aspek disiplin diri berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 23,05; 65,87\%$ ), aspek tindakan atau aksi yang tidak impulsif berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 23,56; 67,31\%$ ), aspek etika kerja berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 23,02; 65,76\%$ ), dan aspek kehandalan berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 23,76; 67,88\%$ ). Berbeda dengan aspek lain, aspek kebiasaan merupakan variabel yang berada pada kategori tinggi ( $\bar{x} = 27,68; 69,21\%$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa memiliki tingkat *Self control* dalam kategori sedang.

### Prokrastinasi Akademik

Secara keseluruhan prorastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang, temuan penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik (n=263)**

Kategori	Interval		f	% f
	Skor	%		
Sangat Tinggi	$\geq 37$	$\geq 76$	0	0
Tinggi	111-136	62-75	24	9,12
Sedang	85-110	47-61	119	45,24
Rendah	59-84	33-46	102	38,78
Sangat Rendah	$\leq 58$	$\leq 32$	18	6,84
Total			263	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat dijelaskan frekuensi skor jawaban terbanyak berada pada kategori sedang sebesar (45,24%). Selain itu, jumlah responden pada kategori rendah, yaitu sebesar (38,78%). Sementara itu, hanya sedikit yang berada pada kategori tinggi (9,12%) maupun rendah (6,84%), serta tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa secara umum berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, gambaran tabulasi data tentang prokrastinasi akademik berdasarkan aspek-aspek dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Gambaran Prokrastinasi Akademik**

Sub Variabel	Skor							Ket
	Ideal	Max	Min	Mean	%	SD		
Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas akademik	45	37	12	25,12	55,82	4,72		Sedang
Kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu	40	34	8	19,92	49,80	5,46		Sedang
Kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual	40	32	10	21,02	52,56	4,42		Sedang
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	40	35	8	20,57	51,44	5,65		Sedang
<b>Keseluruhan</b>	<b>165</b>	<b>133</b>	<b>45</b>	<b>86,64</b>	<b>52,51</b>	<b>18,22</b>		<b>Sedang</b>

Pada Tabel 4, menunjukkan prokrastinasi akademik siswa SMA Pertiwi 1 Padang secara rata-rata berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 86,64$ ; 52,51%). Sementara dari empat aspek yang dikaji menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda. Aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas akademik berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 25,12$ ; 55,82%), aspek kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 19,92$ ; 49,80%), aspek kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 21,02$ ; 52,56), dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada kategori sedang ( $\bar{x} = 20,57$ ; 51,44%). Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Namun, pada aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas akademik menunjukkan hasil yang paling tinggi dari aspek lainnya. Artinya masih banyak sebagian siswa yang menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya.

## Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan signifikan negatif antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa”. Sebelum menguji hipotesis dengan teknik analisis data, terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal jika ( $p \geq 0,05$ ), sedangkan data berdistribusi tidak normal jika ( $p \leq 0,05$ ). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	N	Mean	Std. deviation	Sig	Ket
<i>Self Control</i>	263	121,08	20,156	0,138	Normal
Prokrastinasi Akademik	263	86,64	18,224	0,701	Normal

Berdasarkan hasil analisis *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,138 untuk variabel *self control* dan 0,701 untuk variabel prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut ( $p \geq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat *Deviation from Linearity* dari uji F. Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity*  $> 0,05$ , maka dinyatakan signifikan. Berikut hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 6 dibawah ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik	Between Groups	(Combined)	62599.811	73	857.532	6.639 .000
		Linearity	49965.247	1	49965.247	386.826 .000
	*Self control	Deviation from Linearity	12634.565	72	175.480	1.359 .052
		Within Groups	24412.592	189	129.167	
		Total	87012.403	262		

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji linearitas antara *self control* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan taraf signifikansi sebesar  $0,052 \geq 0,05$  artinya bahwa variabel *Self control* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

Setelah uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan *Product Moment Correlation* dengan bantuan SPSS 20.0 for windows. Hal ini bertujuan untuk melihat analisis kontribusi *self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Sehingga dapat diperoleh hasil uji koefisien regresi sederhana pada Tabel 7 dibawah ini:

**Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Regresi Sederhana *Self Control* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)**

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.758 <sup>a</sup>	.574	.573		11.914

- a. Predictors: (Constant), Self Control  
 b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan Tabel 7. memperlihatkan bahwa nilai R sebesar 0,758 menunjukkan *Self control* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Nilai *R Square* (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0,574 yang berarti *Self control* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 57,4%.

Selanjutnya, untuk mengetahui persamaan regresi sederhana dapat dilihat pada Tabel 8 dibawah ini:

**Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Sederhana *Self control* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa (Y)**

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	181.783	5.124	35.478	.000
	SELF CONTROL	-.775	.041		

- a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Hasil regresi sederhana pada Tabel 8, memperlihatkan bahwa nilai *Sig.* < 0,05 artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Hasil analisis Tabel 8, dapat digambarkan persamaan regresinya sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a - bX = 181,78 - 0,775X$$

Model persamaan tersebut mengandung makna sebagai berikut:

- Nilai konstanta (a) adalah 181,783. Artinya, jika *Self control* bernilai 0, maka prokrastinasi akademik bernilai 181,783.
- Nilai koefisien regresi *Self control* (bX) bernilai negatif, artinya setiap peningkatan 1 skor *Self control* akan menurunkan prokrastinasi akademik siswa sebesar -0,775. Koefisien regresi bernilai negatif menandakan hubungan terbalik, yakni semakin tinggi *Self control* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Nilai standardized coefficients (Beta) sebesar -0,758 memperkuat arah hubungan negatif dengan kekuatan hubungan pada kategori kuat. Hasil uji signifikansi menunjukkan *t*<sub>hitung</sub> = -18,762 dengan taraf signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, *self control* memiliki peranan penting dalam menurunkan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas akademik. Hal ini sesuai dengan teori Ferrari et al., (1995) yang menyatakan rendahnya kemampuan siswa dalam mengontrol diri dan mengatur jadwal tugas dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan itu, penelitian yang

dilakukan oleh Husna & Suprihatin (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik, dalam penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan, artinya semakin tinggi *self control* maka akan semakin rendah tindakan prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Sejalan dengan itu, Ferrari & Tice (2000) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu rendahnya penghargaan diri, kepercayaan diri, kontrol atau pengelolaan diri, tingkat perfeksionisme yang tinggi, depresi dan kecemasan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut salah satunya yaitu kontrol diri, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek panjang dari perbuatan menyimpang (Aroma & Suminar, 2012).

Kemampuan *Self control* yang dimiliki setiap individu berbeda-beda. Jika *Self control* pada individu tersebut tinggi, maka akan dapat dijauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan terhadap dirinya. Sebaliknya, saat individu tersebut memiliki *Self control* rendah, maka akan muncul ketidakmampuan individu tersebut dalam mematuhi atau mengarahkan perilaku dan tindakan nya sehingga akan terpengaruh dengan godaan dan impuls yang datang (Marsela & Supriatna, 2019). Siswa yang memiliki *Self control* rendah akan menimbulkan atau menunjukkan perilaku yang tidak bertanggung jawab dan tidak sesuai sebagai seorang pelajar. Salah satu contoh perilaku yang ditunjukan oleh siswa, yaitu lalai dalam mengerjakan tugas serta isi tugas yang asal-asalan (Rahmatiani et al., 2023). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengendalian diri siswa merupakan faktor penting yang berperan dalam mengatur perilaku agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik sehingga siswa dapat mencapai tujuan dari pendidikan sesuai dengan yang diharapkan.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Penundaan tersebut disebabkan karena adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas (Burka & Yuen, 2008). Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan ketika mempersepsi tugas sekolah. motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (ketakutan yang berlebihan untuk gagal), takut jika gagal menyelesaikan tugas sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Ramadhan & Winata, 2016).

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah rendahnya *self control* yang dimiliki siswa, berdasarkan analisis data yang ditemukan bahwa *self control* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 57,4%. Hal ini, sejalan dengan penelitian Dewany et al., (2023) prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya *self control* yang dimiliki siswa, berdasarkan analisis data yang ditemukan terdapat bahwa *self control* siswa di SMKN 3 Padang berada pada kategori tinggi atau 58% dan 36% berada pada kategori sedangnya, artinya masih terdapat sebagian siswa memiliki *self control* yang rendah yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, Oleh karena itu,

setiap siswa perlu memiliki *self control* yang baik agar dapat mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku agar tidak memiliki kebiasaan menunda-nunda tugas.

Bimbingan dan konseling hadir sebagai profesi yang profesional, bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu memahami diri, lingkungan, serta hal lain yang terkait dengan kehidupannya (Hariko et al., 2017). Sebagai pengampu layanan bimbingan dan konseling disekolah, konselor atau guru Bk bertanggung jawab menyelenggarakan berbagai pelayanan yang bersifat bantuan terhadap siswa sebagai upaya untuk mengentaskan permasalahan dan membantu perkembangan optimal siswa (Hariko, 2016). Konselor atau guru Bk diharapkan dapat membantu siswa agar mampu menerima diri dan memahami dirinya sehingga perilaku menunda-nunda tugas dapat diatasi.

Hasil penelitian ini dapat berimplikasi pada serangkaian kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Guru BK/konselor perlu memberikan layanan agar siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Prayitno (2012) layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah berupa layanan informasi, konseling perorangan dan konseling kelompok. Layanan informasi dan bimbingan kelompok merupakan jenis layanan yang sangat efektif untuk diberikan kepada siswa (Agustina, Daharnis & Hariko, 2019). Kegiatan yang melibatkan hubungan antara seorang konselor dengan seorang individu diselenggarakan dalam layanan konseling perorangan, yang merupakan inti dari penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah secara keseluruhan (Hariko, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil penelitian menggambarkan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang (52,5%), sedangkan *self control* berada pada kategori sedang (67,1%). Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Pertiwi 1 Padang dengan koefisien korelasi 0,758. Artinya, semakin baik *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji regresi sederhana diketahui nilai R Square ( $R^2$ ) sebesar 0,574 yang artinya *self control* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 57,4%. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan baru, khususnya bagi siswa agar mampu mengatasi penyebab perokrastinasi akademik. Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat agar *self control* siswa menjadi lebih baik dan mencegah munculnya prokrastinasi akademik.

## REFERENSI

- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01(02), 1–6.  
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-Regulation and Self-Control*. New York: Routledge.

- <https://doi.org/10.4324/9781315648576-25>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why You Do It, What To Do About It*. New York: Books Groups.
- Cahyani, R., Hasneli, & Arlotas, R. K. (2023). Hubungan Antara Keyakinan Irasional Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling, 1(2 SE-Articles)*, 33-41. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk/article/view/15>
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 3(3)*, 66-72.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(5)*, 5269-5282. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality, 34(1)*, 73-83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 4(2)*, 118-123. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Hariko, R., Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling, 2(2)*, 41-49.
- Hariko, R. (2018). Are High School Students Motivated to Attend Counseling?. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 3(1)*, 14-21.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula, 000*, 1092-1099.
- Irawan, M. F., Budiono, A. N., & Kinanthi, K. Y. (2023). Motivasi Belajar dan prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling, 11(I)*, 21-31.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan Self Regulated Learning dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 7(3)*, 388. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 11(02)*, 1049-1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066>
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3(2)*, 65-69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor, 4(1)*, 1.

- <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Nurhanifa, A., Widianti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Kependidikan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Prayitno, P. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ayu Ningrum, D. S. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X Ips Di Sman 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88-99.
- Saputra, H. R., Alizamar, & Afdal. (2020). Relationship of Confidence With Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/00249kons2020>
- Syahrin, M. A., & Ardi, Z. (2020). The Contribution of Mobile Game Addiction To Student Academic Procrastination. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 176–180. <https://doi.org/10.24036/4.34370>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>
- Zarniati, Alizamar, & Zikra. (2014). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik*. 3(1), 1–5.