

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS 2 DI SMA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Listri Indriyani

1500013291

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2019**

**PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI**  
**AKADEMIK PADA SISWA KELAS 2 DI SMA**

Yang disusun oleh :

Listri Indriyani

1500013291

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan

Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

14 Agustus 2019

MENGESAHKAN NASKAH PUBLIKASI

Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Pada tanggal

2 September 2019

Dosen Pembimbing



Dian Ekawati, S.Psi., M.Psi

***A Correlation of Self-control and Academic Procrastination on the 2<sup>nd</sup> Grade Students of Senior High School***

Listri Indriyani<sup>1</sup> & Dian Ekawati<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Kapas No.9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta 55166

<sup>1</sup>[Listriindriyani20@gmail.com](mailto:Listriindriyani20@gmail.com)

<sup>2</sup>[dian.ekawati@psy.uad.ac.id](mailto:dian.ekawati@psy.uad.ac.id)

**Abstract**

This research aims to examine the correlation self-control and academic procrastination on the 2nd grade students at SMA Negeri 1 Bambanglipuro. The subjects in this research were 60 students.

A quantitative methods was used for this research. The scale used in this research is self-control scale and academic procrastination scale. The data analysis technique used in this research by using Spearman's Rho.

The results of the analysis of the research data indicate that there is a very significant negative correlation between self-control and academic procrastination with the correlation coefficient  $\rho = 0.752$  with sig. (2-tailed), which is 0,000 smaller than  $p < 0.01$ . Therefore, it means that there is a very significant correlation between the two variables ( $0,000 < 0.01$ ).

Based on the results of data analysis, it can be concluded that, there is a very significant negative relationship between self-control and academic procrastination in class 2nd students at SMA Negeri 1 Bambanglipuro. It is expected that students who want to succeed in academics must be able to self control to reduce academic procrastination behavior.

Keywords: academic procrastination, self-control, senior high school studen

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS 2 DI SMA

Listri Indriyani<sup>1</sup> & Dian Ekawati<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Kapas No.9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta 55166

<sup>1</sup>[Listriindriyani20@gmail.com](mailto:Listriindriyani20@gmail.com)

<sup>2</sup>[dian.ekawati@psy.uad.ac.id](mailto:dian.ekawati@psy.uad.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa.

Metode kuantitatif digunakan untuk penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Spearman's Rho*.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi  $\rho = -0,752$  dengan sig.(2-tailed) yaitu 0,000 lebih kecil daripada  $p < 0,01$ . Sehingga terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel ( $0,000 < 0,01$ ).

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Diharapkan untuk siswa yang ingin sukses di bidang akademik harus dapat mengontrol dirinya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** kontrol diri, prokrastinasi akademik, siswa SMA



## **PENDAHULUAN**

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tempat untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki individu dalam segi kognitif, afektif, serta psikomotor melalui proses pembelajaran di sekolah, sehingga hal tersebut diharapkan bisa menghasilkan generasi penerus bangsa yang cerdas, kreatif dan bertanggung jawab. Pada masa remaja dalam aspek afektif dan moral tentunya telah berkembang sehingga harapannya remaja mampu menyelesaikan tugas-tugasnya. Piaget (Santrock, 2012) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan dengan aspek kognitif yang sudah mencapai taraf operasional formal, sehingga aktifitas-aktifitas siswa SMA merupakan hasil dari berpikir logis. Berdasarkan pendapat tersebut maka siswa-siswi SMA sudah mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya seperti tugas akademik. Akan tetapi berdasarkan fakta dan realitanya yang sering terjadi bahwa siswa SMA masih memiliki permasalahan pada saat mengerjakan tugas akademiknya.

Sekolah mempunyai aturan yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh semua siswa, termasuk berbagai kegiatan akademik dan non akademik yang ada di sekolah. Siswa juga dituntut untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya sesuai dengan format serta waktu yang sudah ditentukan. Akan tetapi seringkali siswa mengalami kesulitan dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru. Siswa

yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dapat dikatakan sebagai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Klein (Clara, Dariyo, & Basaria, 2017) hasil survey yang telah dilakukan oleh StudyMode pada tahun 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 86% dari 611 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas akademik. Selain itu menurut Ferrari, Keane, Wolfe, & Beck (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017) terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi akademik yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang lain menurut Steel (Ilyas & Suryadi, 2017) mengatakan sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 80% sampai 95% siswa terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda secara konsisten, yang dapat menyebabkan siswa memiliki masalah dengan tugas atau kumpulan tugas yang lainnya.

Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Maret 2019 pada sebagian siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro didapatkan data bahwa mereka sering menunda pada saat menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Penundaan dalam mengerjakan tugas merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan para siswa. Menurut beberapa siswa yang telah di wawancarai mereka menunda mengerjakan tugas karena

sudah merasa lelah seharian di sekolah dan masih saja diberikan tugas pekerjaan rumah. Adanya ekstrakurikuler yang wajib diikuti juga membuat siswa menjadi semakin lelah dan semakin malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, tugas yang diberikan terkadang terasa sulit untuk dikerjakan. Beberapa siswa juga mengatakan kalau mereka kurang bisa mengontrol diri dan membagi waktu untuk belajar, main, mengerjakan tugas, bermain game, menonton film dan lain sebagainya.

Beberapa siswa-siswi di SMA Negeri 1 Bambanglipuro mengatakan bahwa mereka merasakan efek dari prokrastinasi akademik seperti nilai akademik yang menurun, namun ada juga yang tidak mengalami penurunan dalam nilai akademik. Siswa-siswi juga mempunyai keinginan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik, namun mereka masih belum mempunyai niat. Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik biasanya mereka membuat jadwal yang ditulis di *sticky note* agar mereka tahu kapan harus mengerjakan tugas. Akan tetapi terkadang mereka masih saja melakukan prokrastinasi walaupun sudah membuat jadwal untuk mengerjakan tugas.

Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Maret dengan salah satu guru juga didapatkan data bahwa memang masih banyak siswa-siswi di kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro yang melakukan prokrastinasi akademik. Biasanya mereka melakukan prokrastinasi akademik pada saat diberikan tugas di dalam kelas, beberapa dari mereka masih banyak yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya dan ada juga siswa



yang diberikan tugas rumah atau PR tetapi dikerjakan disekolah. Bukan hanya kelas 2 saja, tetapi kelas 1 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro ternyata juga masih banyak siswa yang melakukan prokrastinasi akademik seperti saat diberikan tugas dikelas tidak langsung dikerjakan dan ada juga yang sibuk sendiri dengan teman sebangkunya. Akan tetapi, untuk kelas 3 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro ini jarang dari mereka yang melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu guru yang di wawancarai juga mengatakan bahwa kelas 3 sudah bisa mengendalikan diri, sudah tahu mana yang baik dan tidak baik untuk dirinya, dan sudah bisa bertanggung jawab sehingga mereka cenderung mengerjakan tugas tepat waktu. Pihak guru di sekolah juga sudah berusaha untuk menegur, memberikan motivasi, mengingatkan untuk belajar serta mengerjakan tugas, dan memberikan sosialisasi dengan orangtua terkait dengan kelancaran putra-putrinya dalam menuntut ilmu disekolah.

Prokrastinasi akademik adalah salah satu masalah pada akademis karena siswa sering dengan sengaja melakukan prokrastinasi akademik pada saat mengerjakan tugas-tugasnya. Prokrastinasi akademik juga dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda pada saat mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sudah menjadi kewajiban atau tanggung jawabnya. Wolter (Puswanti, 2014) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegagalan pada saat mengerjakan tugas akademik atau menunda dalam mengerjakan tugas sampai batas waktu yang diberikan akan berakhir. Prokrastinasi akademik yang dilakukan terus menerus akan

menimbulkan dampak negatif pada nilai akademik. Setiap pelaku prokrastinasi selalu mempunyai alasan dan cara menunda yang berbeda-beda. Selain itu menurut Salomon & Rothblum (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau memulai dalam menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang tidak berguna atau tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Steel (Ilyas & Suryadi, 2017) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan yang menunda secara sukarela kegiatan yang diinginkan, meskipun individu tahu dampak buruk dari perilaku penundaannya tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik untuk diangkat dan diteliti yaitu kontrol diri. Ursia, Siaputra, & Sutanto (2013) mengatakan faktor internal yang dimiliki individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yaitu salah satunya kontrol diri. Kontrol diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi atau dalam pengambilan keputusan, sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu individu akan mempertimbangkan dampak atau akibat yang mungkin akan terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin baik individu dalam mengendalikan perilakunya. Selain itu, Ray (2011) mengatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan mengacu pada ketidakmampuan pada saat menahan untuk melakukan sesuatu dan

tidak terlalu memperdulikan konsekuensi dalam jangka panjang. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu untuk menahan diri mengendalikan dirinya. Muraven & Baumeister (Saktiar, 2018) mengatakan bahwa kontrol diri sebagai usaha untuk mengesampingkan reaksi yang muncul secara otomatis, kebiasaan, maupun perilaku sejak kecil, dorongan, emosi serta keinginan yang bisa mengganggu pada pencapaian dalam tujuan utamanya.

Peneliti mengambil siswa kelas 2 di SMA sebagai subjek penelitian karena siswa kelas 2 SMA sudah beradaptasi di sekolah menengah atas (SMA) selama kurang lebih 1 tahun, sehingga diharapkan mereka bisa menyesuaikan diri dengan banyaknya tugas yang diberikan guru dan kegiatan lainnya yang ada di sekolah. Selain itu, siswa kelas 2 SMA juga sudah masuk pada kategori remaja. Monks (Purnami, 2014) mengatakan masa remaja seseorang berada pada rentang usia 12 tahun sampai 21 tahun yang dibagi menjadi tiga masa antara lain masa remaja awal usia 12 tahun sampai 15 tahun, masa remaja tengah usia 15 tahun sampai 18 tahun serta masa remaja akhir usia 18 tahun sampai 21 tahun.

Dengan mengetahui bagian-bagian dari rentang usia tersebut, siswa kelas 2 SMA dengan kisaran umur 17 sampai 18 tahun masuk kedalam kategori remaja tengah. Remaja tengah menurut Gunarsa, Gunarsa & Mappiare (Putro, 2017) memiliki ciri-ciri yaitu salah satunya membutuhkan teman, cenderung bersifat narsistik atau kecintaan pada diri sendiri,

mempunyai rasa ingin tahu dan merasa resah serta bingung pada pertentangan dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti memiliki asumsi sementara bahwa siswa kelas 2 SMA dengan kategori remaja tengah kurang mampu dalam mengendalikan dirinya. Hal ini disebabkan karena remaja pada kategori remaja tengah masih sering mengalami kebingungan dan adanya konflik dalam diri sendiri, sehingga akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik karena mereka masih memiliki kontrol diri rendah. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil siswa kelas 2 SMA sebagai subjek dengan maksud untuk mengukur kontrol diri siswa kelas 2 SMA dalam mengontrol perilaku prokrastinasi.

Peneliti tidak mengambil kelas 1 SMA sebagai subjek penelitian dengan pertimbangan bahwa siswa kelas 1 SMA merupakan masa peralihan dan penyesuaian dari SMP ke SMA. Masa peralihan dari SMP ke SMA biasanya dijadikan sebagai adaptasi dengan matapelajaran yang baru, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin banyak matapelajaran yang baru dan semakin banyak tugas yang diberikan guru. Masa adaptasi membuat siswa belajar untuk lebih bisa mengontrol dirinya dan menyesuaikan dirinya, sehingga kelas 1 SMA memiliki kontrol diri yang belum stabil.

Peneliti memiliki asumsi sementara bahwa masa peralihan atau transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya memiliki peran

yang besar terhadap kontrol diri pada siswa kelas 1 SMA, sehingga untuk meminimalkan efek tersebut peneliti memilih subjek penelitian siswa kelas 2 SMA. Rice & Frederickson (Knight, 2015) mengatakan bahwa masa transisi mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial. Sebagian besar siswa juga mengungkapkan kekhawatiran tentang masa transisi ini. Beberapa masalah yang paling umum misalnya terkait dengan tuntutan akademik dan organisasi baru seperti pekerjaan rumah (PR) dan persiapan apa saja peralatan yang dibutuhkan pada saat pelajaran disekolah, serta aspek sosial seperti kehilangan teman.

Peneliti tidak mengambil siswa kelas 3 di SMA sebagai subjek penelitian karena kelas 3 SMA masuk dalam kategori remaja akhir dengan kisaran umur sekitar 18 tahun sampai 19 tahun. Masa remaja akhir menurut Gunarsa, Gunarsa & Mappiare (Putro, 2017) memiliki ciri-ciri seperti mampu untuk berfikir realistis, mempunyai pandangan yang baik, lebih matang pada saat menghadapi masalah, ketenangan emosionalnya bertambah, dan lebih mampu menguasai perasaannya sendiri. Peneliti memiliki asumsi sementara bahwa siswa kelas 3 SMA sudah lebih mampu untuk mengendalikan dan mengontrol dirinya, sehingga cenderung jarang melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka

semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Identifikasi variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, satu variabel tergantung dan satu variabel bebas. Variabel tergantung (Y) yaitu prokrastinasi akademik dan variabel bebas (X) yaitu kontrol diri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 2 di SMA. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas 2 yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta memiliki rentang usia 16 tahun sampai dengan 17 tahun. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling*. Cluster random sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dan berumpun, kemudian diambil rumpun lebih kecil dan sama, (Darmawan, 2013)

Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yaitu penundaan pada saat memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Penyusunan skala prokrastinasi akademik ini merupakan modifikasi dari skala penelitian skala Mubarakah (2017).

Jumlah aitem skala prokrastinasi akademik ini sebanyak 25 aitem yang terdiri dari 11 aitem *unfavorable* dan 14 aitem *favorable*. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Penyusunan skala kontrol diri ini merupakan modifikasi dari skala penelitian Andriyatiningrum (2018). Jumlah aitem skala kontrol diri ini sebanyak 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *unfavorable* dan 12 aitem *favorable*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau dengan melalui *expert judgement* (Azwar, 2016). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah Dosen, bermula dari peneliti menyusun dua alat ukur dari masing-masing variabel secara mandiri, kemudian dikoreksi oleh *expert judgement*. Analisis yang digunakan dalam pengukuran reliabilitas alat tes pada penelitian ini yaitu *Alpha Cronbach* serta menggunakan bantuan *SPSS 20 for Windows*.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan menggunakan metode analisis spearman's rho. Analisis *Spearman's Rho* adalah salah satu dari *uji bivariate asosiatif non parametris*. Artinya *uji non parametris* yang digunakan untuk menguji suatu kesesuaian dalam dua kelompok variabel dengan subjek berbeda atau bisa disebut sebagai data bebas dengan skala data ordinal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis spearman's rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA, yang artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aini & Mahardayani (2011) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian Bintaraningtyas (2015) dan penelitian Clara, Dariyo, & Basaria (2017) menunjukkan juga bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Dari hasil ketiga penelitian diatas dapat dilihat bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki individu, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki individu.

Individu yang mempunyai kontrol perilaku yang tinggi akan memilih mengerjakan tugas daripada melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sebaliknya individu yang mempunyai kontrol perilaku yang rendah akan cenderung memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas. Individu dengan kontrol



kognitif yang baik juga bisa menginterpretasi suatu keadaan dengan baik sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, individu dengan kontrol keputusan yang baik juga akan menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan tidak akan menunda-nundanya karena apa yang sudah menjadi keputusannya itu harus diyakini, disetujui dan dikerjakan sehingga individu dengan kontrol keputusan yang baik tidak melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya individu dengan kontrol keputusan yang rendah akan lebih melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan dari hasil kategorisasi, tingkat prokrastinasi akademik dari subjek penelitian yaitu siswa SMA sebesar 10% termasuk kategori rendah, sebesar 80% termasuk kategori sedang dan sisanya yaitu 10% berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat prokrastinasi akademik di siswa SMA tersebut berada di kategori sedang. Sehingga tingkat prokrastinasi akademik yang sedang ini menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, kategorisasi yang dilakukan pada kontrol diri didapatkan bahwa tingkat kontrol diri dari subjek penelitian yaitu siswa SMA kelas 2 sebesar 8,333% termasuk kategori rendah, sebesar 81,666% termasuk kategori sedang dan sisanya yaitu 10% berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kontrol diri di SMA tersebut berada pada kategori sedang. Siswa yang memiliki kontrol diri sedang di kelas 2 SMA menunjukkan bahwa siswa tersebut mampu mengontrol dirinya dalam

mengambil keputusan dan mempertimbangkan segala dampak serta konsekuensi yang akan terjadi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa tersebut. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk meneliti variabel-variabel lainnya, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik selain kontrol diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65-71.
- Andriyatiningrum, M. V. (2018). Pengaruh self esteem dan self control terhadap prokrastinasi akademik siswa-siswi MTS Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bintaraningtyas, N. (2015). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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.
- Darmawan. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida*, 41(1), 71-82.
- Knight, T. N., (2015). A prospective longitudinal study of the transition to secondary school: exploring risk and protective factors. *Thesis*. Division of Psychology and Language Sciences University College London.
- Mubarokah, N. L. (2017). Pengaruh pola asuh demokratis terhadap prokrastinasi akademik melalui self efficacy pada siswa-siswi di mts darul karomah singosari kabupaten malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa menengah pertama muhammadiyah 9 yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.

- Purnami, T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku melanggar syariat islam pada siswa di SMA N 1 Bandar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puswanti. (2014). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK. *Psikopedagogia*, 3(1), 11-19.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Ray, J. V. (2011). *Developmental trajectories of self-control: Assessing the stability hypothesis*. Graduate Theses and Dissertations: Scholar Commons University of South Florida.
- Saktiar, S. (2018). *Peran ayah dan kontrol diri terhadap perundungan siber pada remaja SMPN 15 Yogyakarta*. Thesis. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development (Perkembangan masa hidup, jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.