

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA  
NEGERI 02 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**Galuh Dwi Agustine**

**06071381621040**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2020**

**HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS XI DI  
SMA NEGERI 02 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Galuh Dwi Agustine  
NIM: 06071381621040  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:**

**Pembimbing 1,**

  
**Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons.  
NIP. 195303021983031004**

**Pembimbing 2,**

  
**Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP. 195904251987032001**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan**

  
**Dr. Azizah Husin, M. Pd.  
NIP. 196006111987032001**

**Koordinator Program Studi**

  
**Dra. Harlina, M. Sc.  
NIP. 195904251987032001**

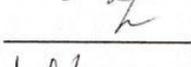
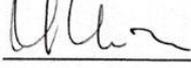
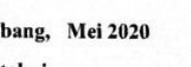
**HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI  
SMA NEGERI 02 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh  
Galuh Dwi Agustine  
NIM: 06071381621040**

**Telah diujikan dan lulus pada:**  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 11 April 2020

**TIM PENGUJI**

- |               |                                  |   |
|---------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Drs. Syarifuddin Gani, M. Si.  |  |
| 2. Sekretaris | : Dra. Harlina, M. Sc.           |  |
| 3. Anggota    | : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. |  |
| 4. Anggota    | : Drs. Imron A Hakim, M. S.      |  |
| 5. Anggota    | : Dr. Yosef, M.A.                |  |

**Palembang, Mei 2020**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**

  
**Dra. Harlina, M. Sc**

**NIP. 195904251987032001**

**IZIN PENJILIDAN  
HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI  
SMA NEGERI 02 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh  
**Galuh Dwi Agustine**  
NIM: 06071381621040  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**TIM PENGUJI**

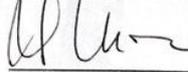
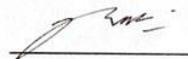
1. Ketua : Drs. Syarifuddin Gani, M. Si.

2. Sekretaris : Dra. Harlina, M. Sc.

3. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.

4. Anggota : Drs. Imron A Hakim, M. S.

5. Anggota : Dr. Yosef, M.A.



Palembang, Mei 2020

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M. Sc.

NIP. 195904251987032001

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galuh Dwi Agustine

NIM : 06071381621040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul “Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 02 Palembang” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2020

Yang membuat pernyataan,

Galuh Dwi Agustine

NIM06071381621040

## **PRAKATA**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak, Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons. dan Ibu Dra. Harlina, M.Sc. selaku pembimbing skripsi, atas segala bimbingan yang telah diberikan selama dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Pendidikan Dr. Azizah Husin, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Dra. Harlina, M.Sc yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Palembang, Mei 2020

Penulis

Galuh Dwi Agustine

NIM 06071381621040

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah subbhanahu wa ta'ala. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua ku tercinta yaitu Papa Budi Santoso dan Mama Herlini atas segala kasih sayang, dukungan serta doa yang selalu dipanjatkan untukku, yang selalu memberikan motivasi agar selalu bertahan dan berjuang dalam situasi apapun. Terimakasih Ma,Pa.
2. Untuk Kakakku Hadi Yogo Wicaksana, S.Psi. yang selalu memberikan doa, dukungan serta motivasi untukku agar aku selalu bertahan dan berjuang untuk menghadapi apapun, dan juga Adikku M Dhadat Wicaksana yang selalu menceramahi agar aku segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih mas,dek.
3. Dosen pembimbing saya, Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons. Dan Ibu Dra. Harlina, M.Sc. yang telah membantu saya dengan selalu memberikan saran serta arahan untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh dosen yang mengampu mata kuliah di Program Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang telah diberikan sehingga saya banyak mendapatkan pelajaran, pengalaman dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.
5. Admin Prodi Bimbingan dan Konseling mba Riansih, yang sudah membantu dalam seluruh penyelesaian berkas dan dokumen tanpa menghambat sedikitpun.
6. Sahabat specialku "KARTONE" terutama, Mardilah yang selalu memberi masukan ketika awal pembuatan skripsi, Yoan Nisa Mutiara, Fitri Intan Permatasari, Rota Pradisti, Luvi Nadila, Yulita Sandriani dan Chelvia Permatasari, terimakasih sahabatku untuk segala support yang diberikan kepadaku, you know I love u so much.
7. Kepada teman seperjuanganku Gintia Wati, terimakasih banyak atas cinta kasih sayang antar sahabat yang selalu kita beri satu sama lain untuk saling menguatkan. Terimakasih atas semua perjalanan dan pengorbanan yang kita

lakukan secara Bersama-sama. Terimakasih sudah menepati janji untuk selalu bareng dalam proses perskripsian. I,m lucky to have you my best friend.

8. Teman-teman seperjuangan diperantauanku “2020 wisuda menikah beanak” wkwk. Angreny, Nurvita Yulia Sari, Rema Diniati, Bela Nabakatipa, dan Gintia Wati. Terimakasih atas canda tawa selama masa-masa perkuliahan ini. i.m lucky too have u guys.
9. Serta teman-teman 6Girls atau fake friendku, Zhelin Armeta dan Cynthia Paramitha yang selalu memberiku masukan-masukan tentang perskripsian.
10. Teman-teman seperjuangan BK2016 kelas Palembang dan kelas Indralaya.
11. Serta Agama dan Almamaterku yang menjadi kebanggaanku.

## **MOTTO**

**“Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah banyak kesabaran yang kau jalani, yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit.”**

**-Ali bin Abi Thalib-**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Self Control</i> .....	7
2.1.1 Definisi <i>Self Control</i> .....	7
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Control</i> .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	10
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	11
2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	12
2.2.2 Aspek-Aspek Prokrastiasi Akademik.....	12
2.2.3 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	14

2.2.4 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik .....	15
2.2.5 Area Prokrastinasi Akademik.....	16
2.2.6 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	17
2.2.7 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	18
2.2.7.1 Dampak Prokrastinasi Akademik Internal .....	18
2.2.7.2 Dampak Prokrastinasi Akademik Ekternal .....	18
2.3 Kerangka Pikir.....	18
2.4 Hipotesis .....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	23
3.2 Definisi Operasional Variabel .....	23
3.3 Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian .....	24
3.3.1 Waktu Penelitian .....	24
3.3.2 Tempat Penelitian.....	25
3.4 Prosedur Penelitian.....	24
3.5 Populasi dan Sampel.....	25
3.5.1 Populasi .....	25
3.5.2 Sampel .....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.7 Instrumen Penelitian.....	28
3.8 Validitas dan Reliabilitas.....	30
3.8.1 Validitas.....	30
3.8.2 Reliabilitas.....	32
3.9 Teknik Analisis Data .....	34

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
4.1.1.1 <i>Self Control</i> .....	35
4.1.1.2 Prokrastinasi Akademik .....	37
4.1.2 Analisis Uji Hipotesis.....	41
4.2 Pembahasan .....	44

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran .....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	20
-----------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi siswa kelas XI SMA N 02 Palembang.....	25
Tabel 3.2 Jumlah Sample masing-masing Kelas .....	27
Tabel 3.3 Skor <i>Skala Likert</i> .....	28
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrument variabel <i>Self Control</i> .....	29
Tabel 3.5 Kisi-kisi instrument variabel Prokrastinasi Akademik .....	30
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas <i>Self Control</i> .....	33
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Prokrastinasi Akademik .....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel <i>Self Control</i> .....	36
Table 4.2 Kategori Variabel.....	36
Table 4.3 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel <i>Self Control</i> .....	37
Table 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Prokrastinasi Akademik.....	38
Tabel 4.5 Kategori Variabel.....	38
Table 4.6 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Prokrastinasi Akademik.....	39
Table 4.7 Interval Koefisien Korelasi.....	41

**HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI  
SMA NEGERI 02 PALEMBANG**

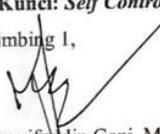
Oleh:  
Galuh Dwi Agustine  
NIM: 06071381621040  
Pembimbing: (1) Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons.  
Pembimbing: (2) Dra. Harlina, M.Sc.  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 02 Palembang tahun 2020. Metode yang digunakan adalah metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 318 siswa dan sampel pada penelitian ini sebanyak 76 siswa kelas XI IPA dan IPS diambil dengan menggunakan rumus *Slovin*, teknik pengumpulan data adalah *propotional random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment* dilanjutkan dengan mencari koefisien determinasi. Hasil dari analisis *product moment* kedua variabel adalah sebesar 0,64 artinya terdapat hubungan yang kuat dengan arah hubungan yang positif dan signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 02 Palembang. Sedangkan besarnya kontribusi antar dua variabel atau  $K_p = 40,96\%$  dan  $50,04\%$  ditentukan oleh faktor lain.

**Kata Kunci: Self Control, Prokrastinasi Akademik**

Pembimbing 1,

  
Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons.  
NIP. 195503001983031004

Pembimbing 2,

  
Dra. Harlina, M. Sc  
NIP. 195904251987032001

Mengetahui:  
Koordinator Program Studi

  
Dra. Harlina, M. Sc.  
NIP. 195904251987032001

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND ACADEMIC  
PROCRASTINATION IN CLASS XI STUDENT  
AT SHS NUMBER 02 PALEMBANG**

By:

Galuh Dwi Agustine

NIM: 06071381621040

Mentors: (1) Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons.

Mentors: (2) Dra. Harlina, M.Sc.

Guidance and Counseling Study Program

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship of self control with academic procrastination in class XI students at SHS number 02 Palembang in 2020. The method used is a correlation method with a quantitative approach. The total population in this study was 318 students and the sample in this study were 76 students of class XI Natural Sciences and Social Sciences which were selected using the Slovin formula, the data collection technique was proportional random sampling. The data analysis technique used is the product moment analysis followed by finding the coefficient of determination. The results of the product moment analysis of the two variables amounted to 0.64 which means that there is a strong relationship with the direction of a positive and significant relationship between self control and academic procrastination in class XI students at SHS Number 02 Palembang. While the amount of contribution between the two variables or  $K_p = 40.96\%$  and  $50.04\%$  is determined by other factors.

**Keywords: Self Control, Academic Procrastinat**

*Advisor 1*

Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons.

NIP. 195503021983031004

*Advisor 2*

Dra. Harlina, M. Sc.

NIP. 195904251987032001

*Acknowledged by,  
Coordinator Of The Guidance And Counseling Study Program*

Dra. Harlina, M. Sc.

NIP. 195904251987032001

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 pendidikan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Tujuan pendidikan adalah menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita- cita yang di harapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan.

Fenomena yang terjadi pada saat ini banyaknya ketidakmampuan pelajar dalam meregulasi diri yang berdampak anak tersebut lebih memilih bermain dari pada belajar. Seorang anak gemar menunda-menunda mengerjakan tugas sekolahnya. Anak tidak merasa bahwa perilaku menunda mengerjakan tugas sekolah merupakan suatu masalah. Namun, pada prinsipnya perilaku menunda menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan dapat terjadi karena faktor individu itu sendiri maupun meniru dari orang lain di sekitar atau juga bisa terjadi karena anak memerhatikan perilaku serupa yang pernah dilakukan orang lain di sekitarnya. Namun tidak mendapatkan konsekuensi negatif seperti hukuman, teguran, atau hal lainnya. Penundaan dapat pula terjadi ketika seseorang memiliki preferensi atau lebih memilih mengerjakan tugas-tugas yang kurang mendesak padahal ada tugas lain yang lebih mendesak, atau melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti bermain games, menonton youtube, dan sosial media lainnya. Sehingga banyak membuat pelajar yang mengesampingkan perannya sebagai pelajar yang semestinya. Fenomena menunda-nunda dikenal sebagai prokrastinasi.

Jika berkaitan dengan dunia pendidikan, maka disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Secara harafiah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinat* ; *procrastinare* yang berarti “*defer till the morning*” (*Concise Oxford English Dictionary: 2005*) menunda sampai besok pagi, makna tersebut diperoleh dari asal kata *pro* yang berarti *forward* dan *crastinus* yang berarti *belonging to tomorrow* sehingga pengertian prokrastinasi pada dasarnya merujuk pada pengertian kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindari melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan.

Fenomena prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang dalam kehidupan. Prokrastinasi banyak terjadi di lingkungan akademik atau lingkungan sekolah, terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Kebiasaan suka menunda-nunda oleh banyak pihak di tangkap sebagai suatu masalah yang serius dalam kehidupan sehari-hari dan dalam dunia pendidikan pada masyarakat modern Sepehrian dan Lotf, 2012: 2987 (dalam Wangid M Nur 2014)

Dalam menghadapi permasalahan mengenai prokrastinasi pada peserta didik di sekolah, guru sangat berperan penting dalam membantu peserta didik tersebut khususnya guru bimbingan dan konseling, yang mana fungsi guru bimbingan dan konseling berdasarkan peraturan PERMENDIKBUT No 111 tahun 2014 menjelaskan bahwa konselor membantu konseli dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif. Artinya dengan peran guru bimbingan dan konseling siswa yang mengalami prokrastinasi dapat dibantu oleh guru bimbingan dan konseling.

Kondisi sekarang ditunjukkan dengan hasil penelitian Eliss dan Knaus (Sepehrian dan Lotf, 2012) dan informasi data dari Wikipedia menyatakan bahwa lebih dari 95% pelajar di Amerika Serikat menunda untuk segera mengerjakan tugas, dan lebih dari 70% mereka akan mengulanginya. Gambaran ini dapat menjadi cerminan kondisi pelajar di Indonesia.

Di Indonesia juga terdapat banyak penelitian terkait prokrastinasi akademik. 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 40% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah). Berdasarkan hasil tersebut, bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak bertujuan merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Hal ini diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran dan guru BK menyatakan bahwasanya sebagian siswa menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga biasa mengerjakan PR di sekolah atau di sela-sela 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 masalah dalam lingkup akademis siswa. Konteks akademik tampaknya mempengaruhi sejumlah besar siswa. Penelitian lain, menunjukkan bahwa 80- 95% terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda konsisten, yang menyebabkan masalah dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain. Kasus lain mengungkapkan bila dilihat dari manajemen waktu serta juga kesehatan mental bahwasanya prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik cenderung memperoleh nilai akademik rendah. prokrastinasi juga bisa menyebabkan seseorang menjadi stress karena tertekan oleh tugas yang terbengkalai.

Menurut Ilfiandra (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal tersebut adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri

individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu. Muhid (2009) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Setiap individu dalam hal ini Peserta didik SMA memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta mendorong sifat negative dalam dirinya kearah yang lebih positif, bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Saat berada di lingkungan sosialnya, ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010: 21) “kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian”. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang tugas akademiknya.

Menurut Averill (Thalid. 2013:110) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol

perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif. Sebagai peserta didik yang tugas utamanya adalah belajar, bila mempunyai control diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang prestasinya. (Berdasarkan hasil Wawancara dengan guru BK di SMA 02 Palembang pada bulan Oktober 2019).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat melakukan P4 di SMA Negeri 02 Palembang pada awal Oktober sampai dengan akhir November 2019, penundaan merupakan suatu kebiasaan yang sering dilakukan oleh peserta didik dalam menghadapi tugas-tugas akademiknya. Gejala-gejala yang tampak adalah banyak peserta didik yang menunda dalam belajar, terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan guru, terlambat masuk kelas, sering berada dikantin pada saat jam pelajaran berlangsung, meminta perpanjangan waktu untuk mengerjakan tugas, mengerjakan PR tidak di rumah melainkan di sekolah bahkan berujung pada aktivitas menyontek. Peserta didik lebih cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti bermain games bersama teman dari pada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, hal ini menandakan bahwa peserta didik belum menyadari kewajibannya sebagai seorang pelajar.

Menurut salah satu guru mata pelajaran dan walikelas di SMA 02 Palembang, berdasarkan pengamatan saya di salah satu kelas yang saya ajar

dan saya yang menjadi walikelasnya, anak-anak di kelas itu banyak yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah, tidak semua murid tetapi kebanyakan murid suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Laporan dari guru mata pelajaran lainnya juga bahwa murid dikelas lainnya banyak yang tidak mengumpulkan tugas, padahal waktu yang telah diberikan oleh guru untuk mengerjakan tugas itu sudah banyak. Tetapi ada beberapa yang telat dalam mengumpulkan tugas, sebagian lagi mengumpulkan tugas tepat pada waktunya dan sisanya tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Bahkan sampai hari sudah dekat ujian merakapun tidak mengumpulkan tugas. Menurutny hal tersebutlah yang dapat menghambat penilaian dari guru, turunnya nilai akademik dikarenakan nilai tugas tidak lengkap, padahal guru sudah menghimbau untuk segera menyelesaikan tugas yang belum dikerjakan (Berdasarkan hasil Wawancara pada bulan Oktober 2019).

Dari hasil wawancara diatas tampak jelas masih banyak peserta didik yang suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Jika hal ini terus menerus terjadi maka akan banyak hambatan yang terjadi pada peserta didik.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 02 Palembang”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 02 Palembang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada Siswa kelas XI SMA Negeri 02 Palembang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan atau referensi bagi penulis lain untuk menggali dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian dengan tema yang serupa yaitu hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik siswa.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengurangi atau mencegah prokrastinasi akademik pada siswa berkaitan dengan *self control*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhid. *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. studi psikologi iain sunan ampel Surabaya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Endrianto Catriyona. (2014). *Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT*. (Jurnal). Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya. Vol. 3 No.1.
- Fajarwati Selfi. (2015). *Hubungan Antara Self Control Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Uny Yang Sedang Menyusun Skripsi*. (Ejoernal). Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ferari (M. Nur Gufron). (2005). *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), Universitas Gajahmada : Yogyakarta.
- Gufron Rojil. (2014). *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Herasti Widyari. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP*. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma. Depok.
- Ira Hidayati. Toto Kuwato. Dian Sari Utami. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia (UII).
- Ilfiandra. *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: konsep dan aplikasi*.
- J Pers. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success*. Department of Psychology. USA
- Juliawati, Yandri. (2018). *Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah Kerinci*. Jurnal Fokus Konseling.

- Junita, dkk. (2014). *Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Penguasaan Konten*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. ISSN 2252-6374.
- Kadir. (2018). *Statistika Terapan: Konsep Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/ Lisrel dalam Penelitian*. PT Raja Grafindo, Depok.
- Maria Yohana Paula Dian Sari. (2005). *Hubungan antara Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Muhid. (2009). *Hubungan Self Control Dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik: Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Paramedia.
- Nurhasanah I Dika. (2017). *Perbandingan Prokrastinasi Mahasiswa Berdasarkan Angkatan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- PERMENDIKBUT No 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling
- Primadini Sulistiyowati (2007). *Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik dengan Emotion-focused Coping pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Purwanti, dkk. (2013). *Pengaruh Control Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Sungai Ambawang*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Untan Pontianak.
- Riduan. (2003). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rojil Gufron. (2014). *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Ipa Man 1 Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan
- Wahidmurni. (2008). *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Skripsi, Tesis, dan Disertasi)*. Malang: UM Press.
- Wangid M Nur. (2014). *Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan*. Journal of Psychology. Vol 2. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yemima Husetiya. *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Yuandari, Rahman. (2014). *Metedologi Penelitian dan Statistika*. In Media, Bogor. ISBN 978-602-6469-40-3.

Yosefine Theresia. (2014). *Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Implikasi Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.