

## PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK YPKK 1 SLEMAN

Gesty Dwi Widanti<sup>1)</sup>, Erlin Fitria<sup>2)</sup>, Revin Mayasari<sup>3)</sup>  
Universitas Teknologi Yogyakarta<sup>1,2)</sup>, SMK YPKK 1 Sleman<sup>3)</sup>  
[gestydwi75@gmail.com](mailto:gestydwi75@gmail.com)<sup>1)</sup>, [erlinfitriana@uty.ac.id](mailto:erlinfitriana@uty.ac.id)<sup>2)</sup>, [revinmayasari1@gmail.com](mailto:revinmayasari1@gmail.com)<sup>3)</sup>

### Abstrak

Prokrastinasi merupakan tindakan yang masih menjadi permasalahan peserta didik. Sikap suka menunda belajar dan mengerjakan tugas tentunya akan memberikan dampak pada peserta didik. Kegigihan dan ketepatan belajar amat penting bagi peserta didik. Prestasi belajar juga dipengaruhi kegigihan peserta didik dalam belajar. Kegigihan dalam belajar merupakan bentuk keberhasilan individu dalam mengendalikan kognitif dan keputusannya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kontrol diri dan prokrastinasi akademik, serta mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 142 siswa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMK YPKK 1 Sleman sebanyak 105 siswa yang menjadi sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana. Berdasarkan analisis regresi sederhana diperoleh hasil sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman. Besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 17,2% dan masih terdapat pengaruh dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan perlunya pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa untuk dapat meningkatkan kontrol diri dan mereduksi prokrastinasi akademik. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya mengukur dua variabel saja yakni kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sedangkan faktor pengaruh lain seperti motivasi belajar, resiliensi, belum diteliti, hal ini juga dapat menjadi penelitian lanjutan bagi peneliti lain.

**Kata Kunci:** *Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik*

### 1. Pendahuluan

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan yang memiliki peran besar dalam mencapai tujuan pendidikan dimana lembaga ini dirancang untuk memberikan kesempatan ruang belajar dan lingkungan belajar di bawah pengawasan pengajar. Salah satu instansi sekolah menengah yang diminati yakni SMK atau (Sekolah Menengah Kejuruan) sebagai sekolah yang menyediakan pendidikan kejuruan di jenjang menengah sebagai wadah pendidikan setelah menyelesaikan pendidikan pertama. Capaian

pendidikan pada setiap instansi pada umumnya dapat ditempuh dengan menyelenggarakan pendidikan formal yang di dalamnya terdapat tenaga pendidik profesional dan peserta pendidik atau yang biasa disebut dengan siswa guna melakukan proses transfer pengetahuan dan pemahaman sehingga tercapai kualitas pendidikan yang berkualitas.

Proses pembelajaran tentu akan berlangsung dengan baik apabila guru bimbingan dan konseling memberikan pembelajaran segenap potensinya dan siswa melaksanakan pembelajaran sesuai dengan fakta yang semestinya. Tak sedikit proses pembelajaran yang dilakukan terkendala dengan perilaku siswa yang tidak disiplin dalam proses pembelajaran. Terlebih lagi siswa yang menempuh jenjang SMK cenderung fokus pada kegiatan praktik dibandingkan pembelajaran teori secara tertulis. Pekerjaan anak SMK pada umumnya lebih banyak yang melibatkan tenaga dan energi untuk bergerak sehingga dibutuhkan keaktifan dari para siswa itu sendiri. Salah satu permasalahan yang dapat muncul yakni sifat siswa yang gemar untuk menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan, hal ini biasa disebut dengan istilah prokrastinasi akademik siswa (Ramadhani et al., 2020).

Menurut (Ghufron & Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik adalah seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan gagal menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi akademik pada kenyataannya gagal mendorong diri siswa untuk melakukan tanggung jawab tugas dalam kerangka waktu yang telah diberikan (Wirajaya, 2020). Prokrastinasi memicu motif siswa dalam memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversineves of the task dan fear of failure*), yaitu ketakutan yang berlebihan untuk gagal sehingga siswa menunda belajar karena takut tidak tuntas akan menimbulkan penilaian negatif terhadap kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Ramadhan & Winata, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Munawaroh et al., 2017) menunjukkan bahwa 7,1% siswa termasuk kategori tinggi prokratinasi akademik, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13,1% tergolong rendah. Penelitian lainnya pun memiliki hasil yang sama dimana terdapat sebanyak 17,2% siswa yang memiliki tingkat

prokratinasi akademik tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 5,7% sisanya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Hal ini berarti bahwa prokrastinasi akademik telah terjadi sejak lama, terbukti dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan di tahun-tahun sebelumnya (Gracelyta & Harlina, 2021). Berdasarkan pengamatan sekilas peneliti pada saat PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) pada bulan september 2022 di SMK YPKK 1 Sleman, peneliti melakukan *assessment* awal kepada siswa kelas X RPL dan XI Farmasi menggunakan AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) pada bidang belajar tentang pernyataan item yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan hasil analisis AKPD kelas X RPL dari 26 siswa terdapat 18 siswa yang memilih item tentang prokrastinasi akademik dan kelas XI Farmasi dari 16 siswa terdapat 13 siswa yang memilih item tentang prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara yang dilakukan di SMK YPKK 1 Sleman pada bulan Februari 2023 dengan guru bimbingan dan konseling. Adapun hal yang diamati dari siswa seperti siswa menunda dalam mengerjakan tugas mata pelajaran sehingga terlambat mengumpulkan tugas mata pelajaran sesuai batas yang telah ditentukan bahkan ada beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas mata pelajaran. Saat pembelajaran siswa cenderung bermain *smartphone* misalnya saat pembelajaran *coding* di lab komputer siswa membuka media sosial dalam *smartphone* untuk melihat hal yang tidak diperlukan saat pembelajaran, bermain *games*. Siswa kurang antusias terhadap tugas mata pelajaran yang telah diberikan oleh guru.

Fenomena yang terjadi pada siswa tersebut, guru pelajaran maupun guru BK berperan penting untuk memberikan arahan kepada siswa khususnya mengembangkan kontrol diri, sehingga siswa dapat meningkatkan kontrol diri dalam proses belajar maupun proses mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2010) Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu *self control*. Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) kontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam membaca situasi dan lingkungannya (Duri, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMK YPKK 1 Sleman dengan guru bimbingan dan konseling mengenai peran BK dalam kontrol diri siswa yaitu melakukan pendekatan kepada siswa agar siswa terbuka dengan guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling berkerja sama dengan guru mata pelajaran untuk menangani siswa seperti mengetahui sifat-sifat siswa, kondisi siswa saat didalam kelas, membantu siswa dalam mengontrol diri, membantu siswa keluar dari permasalahan. Kontrol diri satu individu ke individu yang lain tidaklah sama, ada yang memiliki kontrol diri rendah dan ada yang memiliki kontrol diri tinggi. Di sekolah tersebut terdapat beberapa siswa tidak fokus dalam proses pembelajaran di dalam kelas, kurang menempatkan diri dalam belajar dan bermain, meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung. Menurut (Widyaningrum & Susilarini, 2021) siswa dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur perilakunya ke arah yang positif, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah hanya mengejar kesenangan tanpa memikirkan konsekuensinya.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK YPKK 1 Sleman yang memiliki total siswa keseluruhan 142 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel sebanyak 105 siswa, jumlah sampel tersebut didapatkan menggunakan rumus solvin. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner/angket.

Pengumpulan data pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner jenis Skala Likert. Dalam penulisan ini item pernyataan sesuai dengan aspek kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang sudah di Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Uji Validitas dinyatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dengan taraf signifikansi 5%, jika nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka dinyatakan tidak valid. Hasil Uji Reliabilitas menggunakan rumus Alfa Cronbach skala Kontrol Diri dikatakan reliabel/kuat karena koefisien reliabilitasnya 0,740 dan Skala Prokrastinasi Akademik dapat dikatakan reliabel/kuat karena koefisien reliabilitasnya 0,631. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Analisis Regresi Sederhana. Proses pengolahan data

dan perhitungan dilakukan dengan bantuan software *Statistical Package For Social Science* (SPSS) Versi 25.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan sampel yang digunakan sebanyak 105 siswa, maka diketahui hasil analisis data Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik, sebagai berikut :

#### Hasil Analisis Data Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik

Pembahasan pertama menyajikan data kontrol diri. Untuk mempermudah dalam penjelasan variabel kontrol diri, peneliti membagi ke dalam lima kategori yaitu : Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, Sangat tinggi.

Tabel 1. Tingkat Kontrol Diri Siswa SMK YPKK 1 Sleman

Tingkat	F	%
Sangat Rendah	9	9%
Rendah	32	30%
Sedang	47	45%
Tinggi	12	11%
Sangat Tinggi	5	5%
Mean	34,17	
Standar Deviasi	2,999	

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi variabel kontrol diri dengan menggunakan Microsoft Excel, maka jumlah siswa yang memiliki kontrol diri sangat rendah sebanyak 9 siswa dengan persentase 9%, rendah sebanyak 32 siswa dengan persentase 30%, sedang sebanyak 47 siswa dengan persentase 45%, tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 11%, sangat tinggi sebanyak 5 siswa dengan persentase 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan kontrol diri siswa SMK YPKK 1 Sleman berada pada tingkat sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Aspek Kontrol Diri

Aspek Variabel	Indikator	F	%	Kategori
Mengontrol Perilaku ( <i>Behavior Control</i> )	Kemampuan dalam mengambil keputusan atau mengendalikan situasi	44	42%	Sedang
Mengontrol Kognitif ( <i>Cognitive Control</i> )	Kemampuan proses berfikir dan menerima informasi dengan bijak.	52	50%	Rendah
Mengontrol Keputusan ( <i>Decesional Control</i> )	Kesempatan untuk memilih dan memikirkan manfaat konsekuensi dari setiap tindakan.	39	37%	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa SMK YPKK 1 Sleman sebagai berikut: (1) Kemampuan dalam mengambil keputusan atau mengendalikan situasi pada kategori “Sedang”, (2) Kemampuan proses berfikir dan menerima informasi dengan bijak pada kategori “Rendah”, (3) Kesempatan untuk memilih dan memikirkan manfaat konsekuensi dari setiap tindakan pada kategori “Sedang”.

Pembahasan kedua menyajikan data prokrastinasi akademik. Untuk mempermudah dalam penjelasan variabel prokrastinasi akademik, peneliti membagi ke dalam lima kategori yaitu : Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, Sangat tinggi.

Tabel 3. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMK YPKK 1 Sleman

Tingkat	F	%
Sangat Rendah	5	5%
Rendah	25	24%
Sedang	48	46%
Tinggi	22	21%
Sangat Tinggi	5	5%
Mean	31,87	
Standar Deviasi	2,884	

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi variabel prokrastinasi akademik dengan menggunakan Microsoft Excel, maka jumlah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik sangat rendah sebanyak 5 siswa dengan persentase 5%, rendah sebanyak 25 siswa dengan persentase 24%, sedang sebanyak 48 siswa dengan persentase 46%, tinggi sebanyak 22 siswa dengan persentase 22%, sangat tinggi sebanyak 5 siswa dengan persentase 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman berada pada tingkat sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek Variabel	F	%	Kategori
Perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.	39	37%	Sedang
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	44	42%	Sedang
Kesenjangan waktu antara keinginan dan perilaku.	55	52%	Rendah
Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.	46	44%	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa SMK YPKK 1 Sleman sebagai berikut : (1) Perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi pada kategori “Sedang”, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas pada kategori “Sedang”, (3) Kesenjangan waktu antara keinginan dan perilaku pada kategori “Rendah”. (4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas pada kategori “Sedang”.

**Uji Prasyarat Analisis**

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas sebagai pengujian prasyarat analisis, berikut ini hasil uji normalitas:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.58823465
Most Extreme Differences	Absolute		.090
	Positive		.063
	Negative		-.090
Test Statistic			.090
Asymp. Sig. (2-tailed)			.036 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.340 <sup>d</sup>
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.331
		Upper Bound	.350
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1314643744.			

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-sminov diketahui bahwa nilai signifikan  $0,340 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik terdistribusi normal.

Pada penelitian ini menggunakan uji linearitas sebagai pengujian prasyarat analisis, berikut ini hasil uji linearitas:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	225.152	12	18.763	3.606	.000
		Linearity	134.851	1	134.851	25.917	.000
		Deviation from Linearity	90.301	11	8.209	1.578	.118
	Within Groups		478.696	92	5.203		
	Total		703.848	104			

Berdasarkan tabel 6 hasil perhitungan uji linearitas dapat diketahui bahwa variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi  $0,118 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Uji Analisis Regresi Sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik. Berikut ini disajikan data hasil uji regresi linier sederhana :

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.375	2.930		6.271	.000
	Kontrol Diri	.395	.085	.415	4.625	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel 7 hasil uji analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 21.392 dengan tingkat signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel kontrol diri (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa mayoritas siswa SMK YPKK 1 Sleman yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri sedang sebanyak 47 siswa dengan persentase 45%. Kondisi kontrol diri siswa dalam kemampuan mengambil tindakan atau mengendalikan situasi, siswa mampu mengendalikan situasi serta kondisi sehingga mampu mengambil tindakan dengan cukup baik. Kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, baik dari luar maupun dari dalam individu. Individu yang mengendalikan diri akan membuat keputusan dan tindakan yang efektif



untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan (Thalib, 2010).

Kondisi kontrol diri siswa dalam kemampuan menerima informasi dengan bijak dinyatakan pada tingkat rendah, siswa cenderung menerima informasi mentah-mentah misalnya ada informasi tugas/pengumuman belum disampaikan oleh guru, namun siswa sudah berkoar informasi kepada teman temannya padahal belum benar adanya informasi tersebut. Memiliki kontrol diri tinggi sangat dibutuhkan bagi seorang siswa, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Borba (dalam Purwanti, 2016) kontrol diri adalah kemampuan pikiran dan tubuh untuk melakukan yang semestinya. Hal ini dapat membuat individu mampu mengambil keputusan yang tepat, walaupun muncul pikiran buruk. Kontrol diri membuat individu memikirkan resiko jika mengambil pilihan yang salah, kontrol diri menjauhkan dari persoalan serta membantu untuk bertindak dengan benar dan tepat. Kontrol diri siswa dalam kemampuan memikirkan manfaat dan konsekuensi dari setiap tindakan berada pada tingkat sedang. Siswa cukup mampu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Menurut (Widyaningrum & Susilarini, 2021) siswa dengan kontrol diri tinggi mampu untuk mengatur perilakunya ke arah yang positif, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah hanya mengejar kesenangan tanpa memikirkan konsekuensinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dengan aspek mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan sangat berpengaruh terhadap suatu tindakan, salah satunya adalah prokrastinasi akademik.

Menurut (Aisy & Sugiyo, 2021) prokrastinasi sebagai ketidak mampuan individu dalam memanfaatkan waktu secara efektif yang menyebabkan seseorang menunda-nunda pekerjaannya. Menunda nunda pekerjaan atau belajar tersebut biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Lalu (Sarasija et al., 2021) juga mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Biasanya prokrastinasi akademik identik dengan kemalasan individu tanpa memandang usia, suku, maupun jenis kelamin (Achmad & Dewi, 2022).

Prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman berada pada tingkat sedang, diketahui bahwa mayoritas siswa SMK YPKK 1 Sleman memiliki tingkat kontrol diri sedang sebanyak 48 siswa dengan persentase 46%. Dari hasil analisis prokrastinasi

akademik siswa pada aspek perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi berada pada tingkat sedang sebanyak 39 siswa, keterlambatan dalam mengerjakan tugas pada tingkat sedang sebanyak 44 siswa, kesenjangan waktu antara keinginan dan perilaku pada tingkat rendah sebanyak 55 siswa, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas pada tingkat sedang sebanyak 46 siswa. Menurut (Purwanti, 2016) tingkat prokrastinasi akademik yang sedang menunjukkan bahwa siswa melakukan prokrastinasi akademik, jadi dapat disimpulkan bahwa siswa SMK YPKK 1 Sleman melakukan prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik yang dialami siswa karena adanya beberapa faktor. Faktor internal terjadi dari dalam diri siswa seperti psikologis, fisik, dll, sedangkan faktor eksternal terjadi dari luar diri siswa seperti pola asuh. Lingkungan, dll. Hal ini dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik, pemikiran yang tidak rasional, kurangnya motivasi dalam diri, dan self control rendah dapat membuat orang untuk melakukan prokrastinasi akademik (Astuti, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi siswa SMK YPKK 1 Sleman. Berdasarkan hasil analisis data yaitu tingkat signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman. Dari hasil R Square .172 besar pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah 17,2% dan masih terdapat pengaruh oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian terbukti bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan khususnya bagi siswa karena berkaitan dengan kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Siswa perlu melakukan beberapa hal untuk bisa meningkatkan kontrol diri. Guru bimbingan konseling juga berperan penting dan perlu memilih problem solving yang efektif dan tepat guna untuk mengembangkan maupun meningkatkan kontrol diri siswa. Guru bimbingan dan konseling melakukan layanan bimbingan konseling kepada

siswa atau memberikan intervensi dalam menghadapi masalah yang dialami siswa. Melakukan kegiatan layanan bimbingan konseling sesuai dengan teknik dan tahapan yang telah ditentukan.

Dalam upaya pelaksanaan layanan konseling tersebut siswa diharapkan bisa mempunyai upaya untuk mengontrol atau mengatur tindakan dalam diri, mengontrol waktu, menghindari penyebab distraksi, membuat target, dan lain-lain sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa. Guru bimbingan dan konseling diharapkan bisa mengemas layanan bimbingan dan konseling dengan menarik seperti memanfaatkan media digital berupa video animasi, modifikasi kartu uno dijadikan untuk media layanan bimbingan dan konseling terkait dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dan akrab dengan siswa sehingga siswa merasa nyaman dengan layanan yang diberikan.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan kontrol diri siswa SMK YPKK 1 Sleman berada pada tingkat sedang dan prokrastinasi akademik siswa juga berada pada tingkat sedang. Berdasarkan uji yang dilakukan memperoleh hasil sebesar  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK YPKK 1 Sleman. Besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi yaitu 17,2% dan masih terdapat pengaruh oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Memiliki kontrol diri yang tinggi sangat dibutuhkan bagi siswa. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan pikirannya sehingga bisa mengambil keputusan secara lebih rasional serta bisa mengendalikan perilakunya sesuai dengan aturan yang berlaku.

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan perlunya pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa untuk dapat meningkatkan kontrol diri dan mereduksi prokrastinasi akademik. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya mengukur dua variabel saja yakni kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sedangkan faktor pengaruh lain seperti motivasi belajar, resiliensi, belum diteliti, hal ini juga dapat menjadi penelitian lanjutan bagi peneliti lain.

### Daftar Pustaka

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9),96–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Astuti, S. R. P. (2021). Kontribusi Self-Control dan Kecanduan Game Online terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, 3(1), 76–86.
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self Control) Siswa Ditinjau dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). 4(2).
- Ghufron, & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 1st ed.). Ar-Ruzz Media.
- Gracelyta, T., & Harlina, H. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46–54. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14511>
- Meiliza Purwanti, Purwanti, S. L. (2016). Hitung = -0,708. 1–15.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- 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>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Dewanggana, D. A., Arghita, V. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). Psikoedukasi "Pepro" untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Menggunakan Manajemen Waktu pada Siswa Siswi SMP dan SMA/SMK. *Psikologi Konseling*, 18(1), 922. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27835>
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana.

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>
- Wirajaya, M. M. (2020). Investigating the Academic Procrastination of Efl Students. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.23887/jpbi.v8i2.3498>