

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMAS AL – WASLIYAH 3 MEDAN

Wardatul Hasanah Harahap, Khairina Ulfa Syaimi, Nur Asyah, Ika Sandra Dewi
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

Email: wardatulhasanahharahap@umnaw.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAS Al-washliyah 3 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* sebanyak 16 siswa dari 90 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa angket kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan indikator teoritis dan uji validitas serta reliabilitasnya. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus perhitungan uji korelasi *product moment*, diperoleh hasil penelitian yaitu nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,178 dan signifikansi (p) sebesar 0,255 ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik Tahun Ajaran 2025/2026. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Sedangkan hasil koefisien determinasi diperoleh sebesar 3,17%, yang berarti kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,17% terhadap prokrastinasi akademik siswa, sedangkan 96,83% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini."

Kata Kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination among Grade X students at SMAS Al-Washliyah 3 Medan during the 2025/2026 academic year. The study employs a quantitative approach using a correlational method. The population consists of 90 students, and a purposive sampling technique was used to select a sample of 16 students. Data collection instruments consisted of questionnaires on self-control and academic procrastination, developed based on theoretical indicators and subjected to validity and reliability testing. Data analysis using the Product Moment correlation formula yielded a correlation coefficient (r) of -0.178 and a significance value (p) of 0.255 ($p < 0.05$). The results indicate a relationship between self-control and academic procrastination for the 2025/2026 academic year. Specifically, the findings reveal a significant

negative relationship between self-control and academic procrastination; this means that higher levels of student self-control are associated with lower levels of academic procrastination. Furthermore, the coefficient of determination was found to be 3.17%, indicating that self-control contributes 3.17% to student academic procrastination, while the remaining 96.83% is influenced by factors outside the scope of this study.

Keywords: self-control, procrastinating on academic tasks

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan penting dalam proses pengembangan kemampuan akademik dan pembentukan kepribadian siswa. Menurut Slameto (2015), sekolah adalah lingkungan pendidikan yang secara sistematis menyelenggarakan proses belajar mengajar untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal. Sejalan dengan itu, Djamarah (2018) menyatakan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan sikap, nilai, dan tanggung jawab belajar siswa. Oleh karena itu, melalui sistem pendidikan di sekolah, siswa diarahkan untuk memiliki kedisiplinan, kemandirian, serta tanggung jawab dalam menjalankan kewajiban akademiknya.

Sejalan dengan itu sekolah juga menjadi lingkungan utama bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan akademik dan kepribadian. Sekolah menuntut siswa untuk mampu mengikuti aturan, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta bertanggung jawab terhadap proses belajar yang dijalani. Namun, pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu memenuhi tuntutan tersebut secara optimal. Hal ini disebabkan karena siswa, khususnya pada jenjang sekolah

menengah atas (SMA), berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan perubahan emosi yang fluktuatif, pencarian jati diri, serta meningkatnya pengaruh lingkungan sosial dan teknologi digital (Santrock, 2019).

Jenjang SMA merupakan masa transisi yang krusial, di mana siswa mulai dituntut untuk belajar secara lebih mandiri, mengatur waktu dengan baik, serta memiliki kesadaran akademik yang tinggi. Menurut Kemendikbud (2020), siswa SMA diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar, dan tanggung jawab akademik sebagai bekal menuju pendidikan tinggi. Akan tetapi, tuntutan akademik yang semakin kompleks sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai, sehingga memunculkan berbagai permasalahan belajar.

Salah satu kemampuan psikologis yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan

menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawati S, 2018). Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar, menunda kesenangan sesaat, serta memprioritaskan tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran signifikan dalam keberhasilan akademik. Zimmerman (2021) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan bagian penting dari regulasi diri dalam belajar, yang meliputi kemampuan menetapkan tujuan, mengontrol perilaku belajar, serta mengevaluasi kemajuan akademik. Siswa dengan kontrol diri tinggi umumnya lebih disiplin, konsisten dalam mengerjakan tugas, dan memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu, rendahnya konsentrasi belajar, serta kecenderungan menghindari tugas-tugas akademik.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial dan kemampuan individu

untuk bertingkah laku sesuai dengan norma sosial yang berlaku (Candra, Nastasia, Fenia, 2021). Romadona dan Mamat (2019) menambahkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk merancang, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan konsekuensi positif, serta merupakan potensi yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan oleh siswa sepanjang kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan sekitar. Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

4. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada fenomena di mana mahasiswa atau peserta didik menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik hingga mendekati batas waktu atau bahkan melampaui tenggat yang ditentukan. Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan kewajiban akademik, karena hal ini dapat menimbulkan dampak negatif baik secara fisiologis maupun psikologis, sejalan dengan pandangan

tersebut prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda permulaan, pelaksanaan, dan penyelesaian suatu aktivitas (Puspita & Kumalasari, 2022), di mana prokrastinasi akademik khususnya merupakan bentuk penundaan yang terjadi pada tugas formal terkait kegiatan akademik.

5. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2020), desain penelitian merupakan pedoman atau langkah-langkah yang disusun oleh peneliti sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian agar tujuan penelitian dapat tercapai secara sistematis dan terarah. Desain penelitian digunakan untuk mengarahkan proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Menurut Arikunto (2018), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Data kuantitatif dalam penelitian ini berupa data yang dapat diukur secara numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa X SMAS Al-Washliyah 3 Medan Tahun Ajaran 2026-2027”

Partisipan

Berdasarkan pedoman penulisan skripsi FKIP UMN Al-Washliyah (2025)

dinyatakan bahwa pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan tentang jumlah, karakteristik atau ciri-ciri partisipan penelitian dan alasan yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih partisipan yang dilibatkan untuk penelitiannya. Hal ini bertujuan untuk memberi penjelasan yang rinci kepada pembaca. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka partisipan penelitian ini adalah Siswa kelas X SMAS Al-Washliyah 3 Medan.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Populasi Dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2020:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Arikunto, 2010) populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek dan objek.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAS Al-Washliyah 3 Medan tahun 2026-2027, yang memenuhi karakteristik penelitian, dengan jumlah populasi sebanyak 123 siswa.

Populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1	X-A	30
2	X-B	30

3	X-C	30
5	Jumlah populasi	90

Sampel

Menurut Sugiyono (2017:298) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan Arikunto (2000:31) menyatakan sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Maka dapat disimpulkan sampel ialah Sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi.

Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Sugiyono (2022) menyatakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar responden yang dipilih benar-benar sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian mengenai Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa.

Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1	X-A	2
2	X-B	5
3	X-C	9
5	Jumlah Sampel	16

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi lokasi penulisan dalam sebuah penelitian digunakan untuk menggambarkan bagaimana keadaan lokasi tempat melakukan penelitian.

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN, dengan melibatkan kepala sekolah, guru dan siswa untuk menjalankan penelitian ini.

Peneliti mengambil sampel sebanyak 16 orang pada siswa kelas 10 yang dipilih berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*

Hasil Penelitian

Menurut FKIP UMN-AW (2025) hasil penelitian ini merupakan menyajikan data dari pengolahan data hasil penelitian. Data mentah hasil penelitian, perlu disajikan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Mulai dari data pendukung sampai dengan data utama untuk menjawab rumusan masalah. Setiap sajian data di interpretasikan maknanya, dan membuat kesimpulan, apakah rumusan masalah penelitian dapat dijawab atau tidak berdasarkan data hasil penelitian.

Penelitian ini di dahulukan dengan penyebaran angket uji coba untuk menguji kelayakan butir-butir pernyataan pada kuesioner atau angket yang sudah disusun oleh peneliti. Penyebaran angket uji coba ini dilakukan di kelas yang berbeda dari sampel yang diuji agar mengetahui perbandingan hasilnya. Angket di sebarakan ke siswa sebanyak 50

orang siswa sebagai responden, angket yang sudah disebarluaskan kemudian di uji validitas dan reliabilitasnya agar akurat dan layak untuk dilakukan penelitian selanjutnya, untuk butir item yang valid akan digunakan kembali sementara yang tidak valid akan dibuang.

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus korelasi product moment dengan cara manual dan bantuan program microsoft excel. Untuk mengetahui butir pernyataan angket valid dapat dilihat jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05 dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pernyataan dikatakan tidak valid. Uji validitas dilakukan terhadap seluruh butir pernyataan pada kedua instrumen, baik instrumen yang adopsi (kontrol diri) maupun instrumen yang disusun oleh peneliti (prokrastinasi akademik). Hasil uji validitas pada **kontrol diri dan prokrastinasi akademik** yang peneliti lakukan dapat dilihat pada tabel berikut : Berikut perhitungan uji validitas angket Prokrastinasi Akademik yang dihitung secara manual pada no 1:

Diketahui :

$$\begin{aligned}\Sigma x &= 139 \\ \Sigma y &= 5612 \\ \Sigma x^2 &= 417 \\ \Sigma y^2 &= 636406 \\ \Sigma xy &= 15824 \\ N &= 50\end{aligned}$$

Maka nilai r hitung yaitu :

r_{xy}

$$\begin{aligned}&= \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}} \\&= \frac{50(1582) - (139)(5612)}{\sqrt{\{50(417) - (139)^2\}\{50(636406) - (5612)^2\}}} \\&= \frac{79.100 - 780.068}{\sqrt{(20.850 - 19.321)(31.820.300 - 31.494.544)}} \\&= \frac{-700.968}{\sqrt{(1.529)(325.756)}} \\&= \frac{-2.120.436}{\sqrt{498.080.924}} \\&= -31,40857478449\end{aligned}$$

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat 40 butir pernyataan angket yang sudah diuji sehingga terdapat 10 butir pernyataan yang tidak valid yaitu pada nomor 2,7,9,11,17,19,20,22,29,34. Butir-butir pernyataan yang tidak valid tersebut tidak dapat digunakan untuk penelitian, kemudian dari 30 butir pernyataan yang valid akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas ini peneliti menggunakan rumus *Cronhbach's Alpha*

dengan bantuan dari program *microsoft excel* dan SPSS version 23. Realibilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai r_{xx} mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum realibilitas yang di anggap sudah cukup memuaskan jika $>$ dari 0.60. pengujian realibilitas instrumen dengan menggunakan rumus *Alpha Cronhbach's* karena instrument penelitian ini berbentuk

angket dan skala bertingkat

**Tabel Hasil Uji Reliabilitas Angket
prokrastinasi akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,849	40

Uji reliabilitas dilakukan bertujuan agar mengetahui apakah instrumen tersebut mempunyai hasil yang sama atau dapat digunakan berulang kali. Reliabilitas (keterandalan) angket prokrastinasi akademik dihitung dengan menggunakan rumus Alpha:

Perhitungan uji reliabilitas secara manual, yaitu:

Diketahui:

$$k = 40 \qquad \Sigma ob^2 = 22,66041$$

$$\Sigma \sigma^2 t = 132,9616$$

$$\begin{aligned} r_{11} &= \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\Sigma ob^2}{\Sigma \sigma^2 t} \right) \\ &= \left(\frac{40}{40-1} \right) \left(1 - \frac{22,66041}{132,9616} \right) \\ &= \left(\frac{40}{39} \right) (1 - 0,1704282289021) \\ &= (1,025)(0,829) \\ &= 0,849 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas pada tabel dan manual diatas, dengan nilai $r_{11} = 0,849 > 0,60$ maka dapat

dikatakan bahwa hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN 2026. Hasil dari analisis data dalam penelitian yaitu menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik Pada Siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN Tahun Pembelajaran 2026, dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,255 ($0,255 > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,178. Kemudian, nilai koefisien korelasi (r) tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Jika dilihat pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2022) tingkat hubungan kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori sangat rendah yaitu 0,00-0,199. Djaali (2011) menyatakan bahwa siswa yang mampu mengontrol diri dalam proses belajar dapat membimbing perilaku sendiri, menjalani pembelajaran dengan baik, berkontribusi dalam proses belajar, dan mematuhi aturan selama pembelajaran. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang lebih positif dan bertanggung jawab

sebagai seorang pelajar yang belajar (Firman dan Ibrahim, 2018). Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan kewajiban akademik, karena hal ini dapat menimbulkan dampak negatif baik secara fisiologis maupun psikologis, sejalan dengan pandangan tersebut prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda permulaan, pelaksanaan, dan penyelesaian suatu aktivitas (Puspita & Kumalasari, 2022), di mana prokrastinasi akademik khususnya merupakan bentuk penundaan yang terjadi pada tugas formal terkait kegiatan akademik.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN. Memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dinamika sosial di kalangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa di depan kelas. Pada variabel Y prokrastinasi akademik terdapat faktor mengenai kontrol diri sehingga peneliti mengambil judul hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN. Pada variabel X yaitu kontrol diri juga terdapat faktor mengenai prokrastinasi, maka dari

itu variabel kedua nya saling berkaitan dan memiliki hubungan. Teori yang memperkuat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik antara lain Teori Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan prokrastinasi akademik. Chisan dan Jannah (2021) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, yang berarti semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan prokrastinasi akademik. Chisan dan Jannah (2021) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, yang berarti semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Hasil dan Pembahasan Penelitian Kuantitatif

Berdasarkan hasil dari analisis data uji hipotesis korelasi product moment dalam penelitian yaitu menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik Pada Siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN Tahun Pembelajaran 2026, dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,255 ($0,255 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,178. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi Negatif menurut

Sugiyono (2021)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	
0,40 – 0,599	Rendah
0,60 – 0,799	Sedang
0,80 – 1,000	Kuat
	Sangat Kuat

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa variabel X memiliki hubungan negatif dengan variabel Y sesuai dengan hasil yang di peroleh dari nilai koefisien korelasi. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila Eka Putriani, Ahmad Razak (2025) didalam jurnalnya yang berjudul “hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 3 POLEWALI” Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikan sebesar p-value sebesar 0,000($p < 0,05$) dan r sebesar -0,217 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 3 Polewali. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang muncul. Hasil penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh

Widyastari, Atrizka, Ramadhani dan Damanik (2020) dimana ketika individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan dapat menggunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh purwanti, Wicaksono dan Widiseno (2016) terhadap 53 peserta didik, yang dimana terdapat hubungan negatif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik

Penelitian yang terdahulu yaitu sama-sama memiliki judul yang serupa dengan variabel X sebagai kontrol diri dan variabel Y sebagai prokrastinasi akademik. Penelitian ini mendapatkan hasil yang sama yaitu berhubungan negatif. Adapun perbedaan antara keduanya bisa dilihat dari jenjang pendidikan yang dipakai dalam penelitian yaitu penelitian ini meneliti siswa SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN sedangkan penelitian terdahulu melakukan penelitian pada siswa SMAN 3 POLEWALI. Dan juga perbedaan tahun penelitian ini pada tahun 2026 sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Puspanagari dilaksanakan pada tahun 2020.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penjelasannya sebelumnya yang telah

dilakukan dengan analisis data uji hipotesis korelasi *product moment* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMAS ALWASHLIYAH 3 MEDAN. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,255 ($0,255 > 0,05$)

dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,0,178. Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya:

Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri dalam kegiatan belajar, seperti mengatur waktu dengan baik, menentukan prioritas tugas, serta mengurangi kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, siswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga prokrastinasi akademik dapat diminimalkan dan prestasi belajar dapat meningkat.

Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat memberikan perhatian, bimbingan, dan dukungan kepada anak dalam kegiatan belajar di rumah. Orang tua juga

diharapkan mampu membiasakan anak untuk disiplin, bertanggung jawab, serta mengatur waktu dengan baik sehingga kontrol diri anak dapat berkembang. Dengan demikian, anak diharapkan mampu mengurangi kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi akademik) dan lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Bagi Guru

Bagi Guru

Guru, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang membantu siswa mengembangkan kontrol diri, keterampilan manajemen waktu, serta strategi belajar yang efektif. Dengan demikian, siswa dapat mengurangi kebiasaan menunda tugas dan meningkatkan tanggung jawab terhadap kegiatan akademiknya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, self-efficacy, atau dukungan sosial, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian semakin komprehensif dan dapat digeneralisasikan

DAFTAR PUSTAKA

Afzal, S., & Jami, H. (2018). *Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. Journal of Behavioural*

- Sciences*, 28(1).
- Al Dhuha, S., Setiawati, O. R., Lestari, S. M. P., & Rukmono, P. (2020). Kontrol diri dengan motivasi belajar SMA Negeri 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9 (1), 190-196. doi: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.238>.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*. V 80 (4), 286-303
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*.
- Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Cikrikci, O., & Erzen, E.(2020). Academic Procrastination, School Attachment, And Life Satisfaction: A Mediation Model. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2),225-242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Ferrari, J. R. (2001). *Procrastination As Self-Regulation Failure Of Performance: Effects Of Cognitive Load, Self Awareness, And Time Limits On 'Working Best Under Pressure.'* *European Journal Of Personality*, 15(5), 391-406 <https://doi.org/10.1002/Per.431>
- Ferrari, J.R., & Diaz-Morales, J.F. (2007). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research,And Treatment*. NY: Springer.
- Firman, F. & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *NeoKonseling*. 1 (1), 1-6.
- Andini, Riska, and Khairina Ulfa Syaيمي. "Hubungan prokrastinasi akademik siswa MTS SK Kecamatan Perbaungan tahun ajaran 2021/2022". *Journal Of Education* (2022): 88-99.
- Andini, R., & Syaيمي, K. U. (2022). Hubungan prokrastinasi akademik siswa MTS SK Kecamatan Perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Journal Of Education*, 88-99.
- ANDINI, Riska; SYAIMI, Khairina Ulfa. Hubungan prokrastinasi akademik siswa MTS SK Kecamatan Perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Journal Of Education*, 2022, 88-99.
- Hutasuhut, Dina Hidayati, and Dinda Yarshal. "Kontrol Ketergantungan Gadget pada Anak di Absorbent Mind 4.1 (2024): 1-9.
- Hutasuhut, D. H., & Yarshal, D. (2024). Kontrol Ketergantungan Gadget pada Anak di Absorbent Mind, 4(1), 1-9.

HUTASUHUT, Dina Hidayati; YARSHAL, Dinda. Kontribusi Self Control terhadap Ketergantungan Gadget pada Anak di Sekolah Nurul Hasaniah. *Absorbent Mind*, 2024, 4.1: 1-9.

Mukmin, Taufik. "Pendekatan dalam Mengajar Perspektif Syaiful Bahri Djamarah dan Abuddin Nata.(Studi Komparatif Deskriptif)." *El-Ghiroh* 14.1 (2018): 25-54

Chisan, Fazaiz Khoirotun, and Miftakhul Jannah. "Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8.5 (2021): 219-228.

CHISAN, Fazaiz Khoirotun; JANNAH, Miftakhul. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 2021, 8.5: 219-228.

Shahnan, Muhammad, Ika Sandra Dewi, and Nurul Azmi Saragih. "Hubungan antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7.2 (2024): 113-120.