

# HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA IPA MAN MALANG I KOTA MALANG

Rojil Gufron

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang guna mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam proses pencarian identitas diri atau keutuhan diri tersebut, pada umumnya para remaja mengalami masalah. Hal tersebut dikarenakan adanya perubahan-perubahan fisik dan psikis dalam diri mereka maupun pada lingkungan sosial tempat mereka berada. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial remaja yang jauh lebih luas daripada lingkungan sosial di rumah atau wilayah tempat tinggal<sup>1</sup>.

Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan sebagainya. Jika seseorang, dalam hal ini pelajar SMA/MA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi<sup>2</sup>.

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik (Harris & Sutton, 1983). Solomon & Rothblum (1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai: 1) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan 2) hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik. Lay, Knish, dan Zannata (1992) mengemukakan perilaku khusus yang berkontribusi terhadap prokrastinasi mahasiswa yaitu kurang latihan atau persiapan, kurangnya usaha, dan tidak sesuainya adegan kinerja, khususnya dalam persiapan. Perilaku lain yang berkontribusi terhadap prokrastinasi adalah sabotase diri atau '*self-handicapping*' yaitu memilih untuk mengerjakan tugas namun kemudian malah menyebabkan menunda mengerjakan tugas<sup>3</sup>.

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Ellis dan Knous mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut gagal, dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Gunarsa.S. 2003. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia. hlm. 1

<sup>2</sup> Ghufon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 158

<sup>3</sup> Ilfiandra (tanpa tahun), *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*. hal 7

<sup>4</sup> Ibid. hal. 152

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri (*self-control*) (Green, dalam Tuckman, 1991), *self-conscious*, rendahnya *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecemasan sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995)<sup>5</sup>. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menarik sebuah variabel yang diduga memiliki ketertarikan dan termasuk ke dalam salah satu bentuk kondisi psikis seseorang, variabel tersebut adalah Kontrol Diri.

Kontrol Diri menurut Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan<sup>6</sup>.

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 siswa yang tugas utamanya adalah belajar, bila mempunyai kontrol 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.

Penelitian mengenai fenomena prokrastinasi akademik sudah sering dilakukan oleh banyak peneliti, seperti halnya yang dilakukan oleh Mauhid (2009), untuk melihat hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya yang tersebar pada 4 jurusan dan 3 program studi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat banyak ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian seperti *self control* dan *self efficacy*, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa<sup>7</sup>.

Berdasarkan uraian di atas prokrastinasi akademik juga terjadi di MAN Malang I. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang hampir sama, namun berbeda objek dan variabel, sehingga hal ini menarik untuk dikaji lebih mendalam. Penulis ingin melihat apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat kontrol diri Siswa IPA MAN Malang I ?
2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi Siswa IPA MAN Malang I ?
3. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I ?

---

<sup>5</sup> Abdul Muhid. *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. studi psikologi iain sunan ampel Surabaya, hal 2

<sup>6</sup> Opcit, hal 22

<sup>7</sup> Ibid. hal 9.

### C. Tujuan

1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kontrol diri Siswa IPA MAN Malang I.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat prokrastinasi Siswa IPA MAN Malang I.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis  
Sebagai bahan kajian tambahan bagi mahasiswa psikologi tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik.
2. Manfaat Praktis  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengurangi atau mencegah prokrastinasi akademik pada siswa berkaitan dengan kontrol diri.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Kontrol diri

#### 1. Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku 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, selalu kompromi dengan orang lain, dan menutupi perasaannya<sup>8</sup>.

#### 2. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan control personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*)<sup>9</sup>.

- a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)  
Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)  
Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
- c. Mengontrol Keputusan (*Decisional control*)  
Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

---

<sup>8</sup> Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 22

<sup>9</sup> Ibid, hal 29

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *prokrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Apabila digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai akhir berikutnya<sup>10</sup>.

Menurut Brown dan Holzman prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan<sup>11</sup>.

### **2. Karakteristik prokrastinasi Akademik**

Pendapat Young (2004) ada beberapa karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik, antara lain<sup>12</sup>: kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, keras kepala dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya untuk mengerjakan tugas, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Sedangkan menurut Sapadin dan Maquire, karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: perfeksionisme yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, pemimpi yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan, pencemas yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, penentang, pembuat masalah, terlalu banyak tugas.

## **C. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

Dalam proses pendidikan di bangku sekolah, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Sebagai generasi penerus yang dituntut mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, prokrastinasi yang dilakukan para siswa dianggap negatif dan sebagai suatu masalah.

Setiap individu dalam hal ini Siswa SMA, memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu siswa dengan siswa yang lain tidaklah sama.

Logue (1995) mengemukakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya, yaitu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun menghadapi banyak gangguan, mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruhaturan norma yang ada, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional, bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

---

<sup>10</sup> M Nur Ghufron, 2003 “*hubungan control diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik*”, Tesis, Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.

<sup>11</sup> Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 150

<sup>12</sup> Ibid

Sebagai seorang siswa yang mempunyai kewajiban untuk belajar, jika mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku sehingga dapat menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, jika seorang siswa memiliki kontrol diri yang rendah, ia akan cenderung untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, seperti berjalan-jalan, menonton televisi dan sebagainya, sehingga cenderung untuk mengabaikan tugas-tugas akademiknya

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak ada hubungan antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

Ha: Ada hubungan antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Jadi pada penelitian ini variabel yang menjadi objek penelitian yaitu:

1. Variabel Bebas (*independent variable*), yaitu variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu kontrol diri.
2. Variabel Terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik.

#### **C. Definisi Operasional**

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Kontrol Diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Tingkat kontrol diri akan diungkap melalui skala kontrol diri yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengambil keputusan.
- 2) Prokrastinasi Akademik, adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, dengan mengacu teori prokrastinasi akademik dari Solomon dan Rothblum (1984). Adapun indikatornya adalah; (1) adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (2) adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja

aktual dalam mengerjakan tugas, (4) adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah siswa IPA MAN Malang I kelas XI dan XII IPA sebanyak 321 siswa.

##### **2. Sampel**

Dalam penelitian ini, populasi berjumlah 321 siswa. Dengan berbagai pertimbangan penelitian ini mengambil sampel 25% dari keseluruhan populasi yang berjumlah 321, maka sampel yang digunakan berjumlah 81 subjek. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *stratified proportional random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan gabungan tiga teknik, berstrata, proporsi, dan acak<sup>13</sup>.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengungkapkan suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu<sup>14</sup>. Menurut Azwar (2007) skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

#### **F. Analisis Aitem**

Pada penelitian ini untuk melihat daya beda masing-masing aitem, peneliti menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

#### **G. Validitas dan Reliabilitas**

##### **1. Validitas**

Dalam membuat skala Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik, peneliti menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan kisi-kisi instrumen atau blue print skala. Dalam penyusunan instrumen ditentukan indikator-indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (aitem) pertanyaan atau pernyataan. Dengan jelasnya indikator ini, maka akan jelas kawasan ukur dari konstruk yang ingin diukur.

##### **2. Reliabilitas**

Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chornbach*. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 tapi berupa rentang skala<sup>15</sup>.

#### **H. Metode Analisis Data**

Untuk mengetahui tingkat *Kontrol Diri* dan tingkat *Prokrastinasi Akademik* pada siswa IPA MAN Malang I Kota Malang, digunakan kategorisasi berdasar model distribusi normal (Azwar, 2007: 106). Adapun kategori penilaian dari setiap variabel sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Ibid. hal 140

<sup>14</sup> Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Putaka Pelajar, Yogyakarta, hal 5

<sup>15</sup> Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hal 196

Tabel 6  
Kategori Penilaian

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 SD)$
Sedang	$(M - 1,0 SD) < X < (M + 1,0 SD)$
Rendah	$X < (M - 1,0 SD)$

## HASIL PENELITIAN

### A. Kategori Tingkat Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik

#### 1. Tingkat Kontrol Diri

Tingkat Kontrol diri siswa adalah 11 orang (13 %) dengan kategori tinggi, 59 orang (73 %) pada kategori sedang, dan 11 orang (14 %) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13

Hasil Kategori *Kontrol Diri*

NO	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	97 Keatas	11	13%
2	Sedang	78 Sampek 96	59	73%
3	Rendah	77 Kebawah	11	14%
			81	100%

Maka dapat diketahui bahwa tingkat *Kontrol Diri* siswa IPA MAN Malang I rata-rata memiliki *Kontrol Diri* sedang atau cukup.

#### 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik

Tingkat Prokrastinasi Akademik siswa adalah 15 orang (19 %) dengan kategori tinggi, 52 orang (64 %) pada kategori sedang, dan 14 orang (17 %) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 16

Hasil Kategori *Prokrastinasi Akademik*

NO	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	77 Keatas	15	19%
2	Sedang	56 Sampai 76	52	64%
3	Rendah	55 Kebawah	14	17%
			81	100%

Maka dapat diketahui bahwa tingkat *Prokrastinasi Akademik* siswa IPA MAN Malang I rata-rata memiliki perilaku *Prokrastinasi Akademik* sedang atau cukup.

## B. Hubungan *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

Tabel 17  
Ringkasan Hasil Analisis Korelasi

		Kontrol_Diri	Prokrastinasi
Kontrol_Diri	Pearson Correlation	1	-.262*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	81	81
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.262*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	81	81

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan ( $r_{xy} = 0, -262$  ;  $sig = 0,018 < 0,05$ ) antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada siswa IPA MAN Malang I Kota Malang. Yang berarti tingginya kontrol diri yang dimiliki oleh siswa IPA MAN Malang I Kota Malang memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

### PEMBAHASAN

#### 1. Hubungan *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik*

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan ( $r_{xy} = 0, -262$  ;  $sig = 0,018 < 0,05$ ) antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada siswa IPA MAN Malang I Kota Malang. Yang berarti tingginya kontrol diri yang dimiliki oleh siswa IPA MAN Malang I Kota Malang memiliki hubungan negatif terhadap Prokrastinasi Akademik siswa. Semakin tinggi Kontrol Diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh siswa.

Adanya hubungan *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang kemungkinan dikarenakan salah satu permasalahan akademik siswa yang berhubungan dengan proses belajar adalah menyangkut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang diartikan sebagai proses menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tidak terlepas dari adanya peran kontrol diri yang dimiliki oleh setiap siswa. Hal ini senada dengan hasil penelitian Green<sup>16</sup> yang menunjukkan bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan kecenderungan perilaku prokrastinasi adalah karena rendahnya *Kontrol Diri*.

*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 satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki *Kontrol Diri* yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. 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 siswa yang tugas utamanya adalah belajar, bila mempunyai kontrol 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

<sup>16</sup> Muhid Abdul.(2009). *Hubungan antara selfcontrol dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN sunan ampel surabaya*. Jurnal Ilmu Dakwah, 18 (1), 113-119

dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang pendidikannya.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang siswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku, lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke Mall, nongkrong tanpa batas waktu, dan juga aktivitas-aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan siswa cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan mengenai penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

### **1. Tingkat Kontrol Diri Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang.**

Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang memiliki tingkat kontrol diri sedang dengan persentase 73 % (59 orang) Sedangkan sisanya berada pada tingkat kontrol diri tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 13 % (11 orang) dan kategori rendah sebanyak 14 % (11 orang). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kontrol diri Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang berada pada kategori sedang. Tingkat kontrol diri yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang cukup mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga cukup mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka cukup mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan prilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang prestasinya.

### **2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang.**

Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik sedang dengan persentase 64 % (52 orang). Sedangkan sisanya berada pada tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 19 % (15 orang) dan kategori rendah sebanyak 17 % (14 orang). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat prokrastinasi akademik Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang berada pada kategori sedang. Tingkat prokrastinasi akademik yang sedang menunjukkan bahwa sebagian siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang melakukan prokrastinasi akademik.

### **3. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang I.**

Berdasarkan hasil yang sudah dianalisis dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan ( $r_{xy} = 0, -262$  ;  $sig = 0,018 < 0,05$ ) antara *Kontrol Diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada siswa IPA MAN Malang I Kota Malang. Yang berarti tingginya kontrol diri yang dimiliki oleh siswa IPA MAN Malang I Kota Malang memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.