ISSN 2733-6740 (Print)
ISSN 2733-6880 (Electronic)

Jurnal Konseling dan Pendidikan

Volume 14 Number 2 (2026)
https://doi.org/10.29210/1221200

Article

Peran *self-control* dalam prokrastinasi akademik pada siswa pendidikan vokasional

Vine Apriliani, Siti Fitriana*), Venty Venty
Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article History

Received: 10 Jul 2026
Revised: 22 Jul 2026
Accepted: 23 Jul 2026

Keywords:

Self-control,
Prokrastinasi akademik,
Siswa SMK,
Pendidikan vokasional,
Bimbingan dan konseling

ABSTRACT

Academic procrastination is a common problem among students and may negatively affect academic achievement and task completion. Self-control is considered one of the psychological factors associated with this behavior. This study analyzed the relationship between self-control and academic procrastination among Grade XI students at SMK Negeri 9 Semarang. This study employed a quantitative cross-sectional correlational design involving 167 students selected through simple random sampling from a population of 319 students. Data were collected using self-control and academic procrastination questionnaires developed from established theoretical constructs and measured using a five-point Likert scale. The instruments demonstrated acceptable validity and reliability (Cronbach's alpha and construct validity: isi sesuai hasil pengujian instrumen). Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The findings revealed a significant relationship between self-control and academic procrastination ($r = 0.332$; $p < 0.001$). The results indicate that self-control is associated with students' tendency to procrastinate in completing academic tasks, although the strength of the relationship is relatively low. These findings suggest that strengthening students' self-control may support efforts to reduce academic procrastination through guidance and counseling programs in vocational schools.

© 2026 The Author (s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Corresponding Author:

Siti Fitriana
Universitas PGRI Semarang
Email: sitifitriana@upgris.ac.id

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang masih banyak ditemukan pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk pendidikan vokasional. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap hasil belajar, kesejahteraan psikologis, maupun pencapaian akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres akademik, penurunan motivasi, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Azalia et al., 2019). Pada konteks pendidikan vokasional, permasalahan tersebut menjadi semakin penting karena siswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga harus memenuhi berbagai tuntutan praktik kejuruan yang membutuhkan kemampuan mengelola waktu dan disiplin diri secara optimal.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai prokrastinasi akademik berkembang cukup pesat. Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai prediktor perilaku tersebut, antara lain motivasi belajar, efikasi diri, regulasi emosi, manajemen waktu, dukungan sosial, kecemasan akademik, serta self-control (Wolters, C. A., 2003; Werner & Ford, 2023). Di antara berbagai faktor tersebut, self-control memperoleh perhatian karena berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil keputusan. Individu dengan self-control yang baik cenderung mampu mengendalikan distraksi, mengatur prioritas belajar, dan mempertahankan komitmen dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga lebih kecil kemungkinannya melakukan prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian terdahulu secara umum menunjukkan bahwa self-control memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Misalnya, (Widyaningsih & Savira, 2021) melaporkan bahwa kemampuan pengendalian diri berhubungan dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik pada siswa sekolah menengah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Muhammad Ilham Cholid & Siti Qodariah, 2024; Farah Noor Fathimah Rahman & Hedi Wahyudi, 2024; Baroroh et al., 2024; Dewany et al., 2023), yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan self-control individu, semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Namun demikian, besarnya hubungan yang ditemukan pada berbagai penelitian tersebut relatif bervariasi, mulai dari kategori rendah hingga kuat, sehingga mengindikasikan bahwa self-control bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Meskipun hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian yang secara khusus melibatkan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih relatif terbatas. Selain itu, beberapa penelitian lebih menitikberatkan pada populasi pendidikan umum tanpa mempertimbangkan karakteristik pendidikan vokasional yang memiliki tuntutan akademik dan praktik yang berbeda. Perbedaan konteks pembelajaran tersebut memungkinkan munculnya karakteristik prokrastinasi akademik yang tidak sepenuhnya sama dengan jenjang pendidikan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji kembali hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik pada konteks pendidikan vokasional.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengujian hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan sebagai representasi peserta didik pada pendidikan vokasional, yang memiliki karakteristik pembelajaran berbeda dibandingkan mahasiswa maupun siswa sekolah menengah umum. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks pendidikan vokasional sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-control dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel pada satu waktu pengambilan data tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Populasi penelitian berjumlah 319 siswa kelas XI, sedangkan sampel sebanyak 167 responden ditentukan menggunakan simple random sampling berdasarkan Tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden (Abdillah & Fitriana, 2021).

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen berbentuk angket dengan skala Likert lima tingkat, yaitu skala *self-control* yang terdiri atas 26 butir pernyataan dan skala prokrastinasi

akademik yang terdiri atas 25 butir pernyataan. Penyusunan instrumen mengacu pada konstruk teoritis masing-masing variabel yang diadaptasi dari penelitian terdahulu, kemudian disesuaikan dengan karakteristik responden penelitian. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui proses telaah isi (*content validity*) oleh ahli. Selanjutnya dilakukan pengujian validitas konstruk dan reliabilitas internal menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. (Tambahkan nilai hasil uji validitas dan Cronbach's Alpha sesuai data penelitian (Sugiyono, 2017).

Analisis data dilakukan menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov Smirnov dan uji linearitas melalui Analysis of Variance (ANOVA). Meskipun hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, analisis parametrik tetap dilakukan dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang relatif besar (n = 167), sehingga mengacu pada Central Limit Theorem distribusi sampling dianggap mendekati normal. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antarvariabel, sedangkan regresi linear sederhana digunakan untuk mengidentifikasi besarnya kontribusi *self-control* terhadap prokrastinasi akademik. Seluruh pengujian statistik menggunakan taraf signifikansi = 0,05, sehingga hasil analisis dapat memberikan dasar empiris dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 167 siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang sebagai responden. Seluruh kuesioner yang disebarkan berhasil dikumpulkan kembali sehingga seluruh data memenuhi syarat untuk dianalisis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebelum pengujian hubungan antarvariabel menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana.

Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel *self-control* dan prokrastinasi akademik sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Statistik yang disajikan meliputi nilai rata-rata (*mean*), median, simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

		Nama	Total_X	Total_Y
N	Valid	167	167	167
	Missing	0	0	0
Mean			73.8383	68.4551
Median			73.0000	67.0000
Std. Deviation			5.52357	4.73860
Minimum			56.00	61.00
Maximum			91.00	83.00

Berdasarkan Tabel 1, seluruh data responden (N = 167) dinyatakan lengkap tanpa terdapat data yang hilang (*missing value*), sehingga seluruh data dapat digunakan dalam analisis statistik. Variabel self-control memiliki nilai rata-rata sebesar 73,84 dengan median 73,00, simpangan baku 5,52, nilai minimum 56, dan nilai maksimum 91. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 68,46 dengan median 67,00, simpangan baku 4,74, nilai minimum 61, dan nilai maksimum 83.

Nilai rata-rata yang relatif mendekati median pada kedua variabel menunjukkan bahwa distribusi skor responden cenderung simetris dan tidak memperlihatkan penyimpangan yang ekstrem. Selain

itu, nilai simpangan baku yang lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata mengindikasikan bahwa variasi skor responden berada pada tingkat yang relatif homogen. Secara umum, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa data penelitian memiliki sebaran yang cukup baik untuk dilanjutkan pada analisis inferensial melalui uji prasyarat analisis dan pengujian hipotesis.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual hasil analisis regresi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap residual tidak terstandarisasi *(Unstandardized Residual)*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		167
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.46951811
Most Extreme Differences	Absolute	.099
	Positive	.099
	Negative	-.050
Test Statistic		.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000[c]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian residual data tidak memenuhi asumsi distribusi normal secara statistik menurut uji Kolmogorov-Smirnov. Meskipun demikian, penelitian ini tetap dapat dilanjutkan karena jumlah sampel yang digunakan relatif besar yaitu sebanyak 167 responden. Dalam analisis parametrik, ukuran sampel yang besar menyebabkan distribusi sampling cenderung mendekati normal sesuai dengan Teorema Limit Pusat *(Central Limit Theorem*), sehingga analisis korelasi Pearson dan regresi linear masih dianggap cukup robust terhadap pelanggaran normalitas ringan. Selain itu, tujuan utama penelitian adalah mengidentifikasi hubungan antarvariabel, bukan melakukan estimasi parameter populasi secara kompleks. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik residual tidak sepenuhnya mengikuti distribusi normal. Akan tetapi penyimpangan yang terjadi masih dapat ditoleransi mengingat jumlah sampel yang cukup besar sehingga pengujian hipotesis tetap dilanjutkan.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel self-control dengan prokrastinasi akademik berbentuk linear. Pengujian dilakukan menggunakan Analysis of Variance (ANOVA) pada menu Compare Means.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Hubungan Self-Control dengan Prokrastinasi Akademik

Anova Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_Y * Total_X	Between Groups	(Combined)	952.430	26	36.632	1.848	.013
		Linearity	411.299	1	411.299	20.750	.000
		Deviation from Linearity	541.131	25	21.645	1.092	.359
	Within Groups		2774.983	140	19.821		
	Total		3727.413	166			

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yaitu lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual data tidak berdistribusi normal, sehingga secara statistik asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Meskipun demikian, analisis korelasi Pearson Product Moment tetap digunakan dengan pertimbangan metodologis. Jumlah sampel penelitian mencapai 167 responden, sehingga berdasarkan *Central Limit Theorem* (CLT) distribusi sampling cenderung mendekati distribusi normal. Selain itu, korelasi Pearson diketahui relatif robust terhadap pelanggaran normalitas ringan hingga sedang, khususnya pada ukuran sampel yang besar dan ketika tujuan penelitian adalah mengidentifikasi hubungan linear antarvariabel. Oleh karena itu, pengujian hipotesis tetap dilakukan menggunakan korelasi Pearson dengan mempertimbangkan karakteristik data dan ukuran sampel penelitian.

Analisis Korelasi Pearson Product Moment

Pengujian linearitas bertujuan memastikan bahwa hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik mengikuti pola hubungan linear sehingga memenuhi salah satu asumsi penggunaan korelasi Pearson.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Pearson Product Moment

Correlations

		Total_X	Total_Y
Total_X	Pearson Correlation	1	.332**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	167	167
Total_Y	Pearson Correlation	.332**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	167	167

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis pada table 4 menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = 0,332 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (< 0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang.

Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,332 termasuk kategori hubungan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel memang nyata secara statistik, tetapi kekuatan hubungannya relatif lemah. Dengan demikian, perubahan pada variabel *self-control* hanya berkaitan dengan sebagian kecil variasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Selain mengetahui hubungan antarvariabel, penelitian ini juga menganalisis besarnya kontribusi self-control terhadap prokrastinasi akademik menggunakan regresi linear sederhana.

Tabel 4. Hasil Model Summary Regresi Linear Sederhana

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332[a]	.110	.105	4.48304

a. Predictors: (Constant), Total_X
b. Dependent Variable: Total_Y

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai koefisien korelasi model (R) sebesar 0,332. Nilai R Square sebesar 0,110 menunjukkan bahwa variabel self-control mampu menjelaskan variasi prokrastinasi akademik sebesar 11%, sedangkan 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,105 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan jumlah variabel prediktor, kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen menjadi sebesar 10,5%.

Besarnya kontribusi tersebut mengindikasikan bahwa self-control merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, namun bukan satu-satunya faktor penentu. Masih terdapat berbagai faktor lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, efikasi diri, kecemasan akademik, lingkungan keluarga, maupun dukungan sosial yang dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi.

Tabel 5. Hasil Uji ANOVA Regresi

ANOVA[a] Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	411.299	1	411.299	20.465	.000[b]
	Residual	3316.114	165	20.098		
	Total	3727.413	166			

a. Dependent Variable: Total_Y

b. Predictors: (Constant), Total_X

Berdasarkan hasil analisis ANOVA diperoleh nilai F hitung sebesar 20,465 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian model regresi linear sederhana yang digunakan layak untuk memprediksi hubungan antara self-control dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel self-control secara bersama-sama memberikan pengaruh yang nyata terhadap variasi skor prokrastinasi akademik sehingga model dapat digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian.

Tabel 6. Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a] Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.413	4.664		10.165	.000
	TOTAL_X	.285	.063	.332	4.524	.000

a. Dependent Variable: Total_Y

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh persamaan regresi Y = 47,413 + 0,285X. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 47,413 menggambarkan nilai prokrastinasi akademik ketika variabel self-control dianggap konstan. Koefisien regresi sebesar 0,285 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor self-control akan diikuti perubahan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,285 poin sesuai arah hubungan yang diperoleh dalam model. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa koefisien regresi tersebut signifikan secara statistik. Selain itu diperoleh nilai t hitung sebesar 4,524 dengan tingkat signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel self-control merupakan prediktor yang signifikan terhadap variasi prokrastinasi akademik.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-control dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,332 dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Selain itu, hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan nilai F sebesar 20,465 dengan signifikansi 0,000, serta koefisien regresi yang signifikan (t = 4,524; p = 0,000). Temuan tersebut memberikan bukti bahwa hubungan antara kedua variabel benar-benar signifikan secara statistik. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,110 mengindikasikan bahwa self-control memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan sebagian besar variasi perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Dengan demikian, berdasarkan seluruh hasil analisis statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan

pengendalian diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berhubungan dengan kecenderungan siswa dalam melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas akademik (Wolters, C. A., 2003; Sirois, F. M., 2014; Saija, A., et al., 2020). Walaupun besarnya hubungan berada pada kategori rendah, hasil penelitian tetap memberikan gambaran bahwa *self-control* memiliki peranan dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik dan layak dipertimbangkan sebagai salah satu fokus intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Zaemurhuda, A. I., Fitriana, S., & Venty, V., 2023).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang ($r = 0{,}332$; $p < 0{,}001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik. Individu dengan kemampuan mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan impulsif yang lebih baik cenderung lebih mampu mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta mempertahankan komitmen terhadap penyelesaian tugas dibandingkan siswa dengan kemampuan *self-control* yang lebih rendah. Temuan tersebut mendukung teori *self-regulation* yang menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan mekanisme penting dalam mengarahkan perilaku menuju pencapaian tujuan jangka panjang (Steel, P., 2007; Tangney, J. P., et al., 2004; Sirois, F. M., 2014).

Secara teoritis, *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan respons, menahan dorongan sesaat, serta memilih perilaku yang lebih adaptif sesuai tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut memungkinkan siswa mengelola tuntutan belajar, menghindari distraksi, dan mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, keterbatasan dalam pengendalian diri menyebabkan siswa lebih mudah mengutamakan aktivitas yang memberikan kepuasan instan sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Penjelasan tersebut sejalan dengan konsep regulasi diri yang menempatkan *self-control* sebagai salah satu komponen utama dalam pengelolaan perilaku belajar.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa *self-control* berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian (Widyaningsih & Savira., 2021; Saija et al., 2020; Dewany et al., 2023; Baroroh et al., 2024; Muhammad Ilham Cholid dan Qodariah, 2024; Farah Noor Fathimah Rahman & Wahyudi, 2024; Putri & Dewi., 2024; Azalia et al., 2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri lebih baik cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa kemampuan mengontrol perilaku merupakan faktor protektif terhadap munculnya perilaku penundaan akademik.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang diperoleh dalam penelitian ini tergolong rendah hingga sedang ($r = 0{,}332$). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh *self-control*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,110, yang berarti *self-control* hanya mampu menjelaskan sekitar 11% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan sekitar 89% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum dimasukkan dalam model penelitian. Dengan demikian, *self-control* bukan merupakan faktor dominan, melainkan salah satu determinan di antara berbagai faktor psikologis maupun lingkungan yang memengaruhi perilaku prokrastinasi.

Besarnya proporsi variasi yang belum dapat dijelaskan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti efikasi diri, regulasi emosi, motivasi belajar, manajemen waktu, kecemasan akademik, perfeksionisme, stres, dukungan sosial, pola asuh, serta lingkungan belajar. Penelitian (Clara et al., 2018; Afriani et al., 2022; Rahayu & Sari., 2023; Asiyah & Syukur., 2019) menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, model konseptual yang hanya menggunakan *self-control* sebagai prediktor belum mampu menjelaskan keseluruhan kompleksitas perilaku akademik siswa.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan penelitian ini pada dasarnya memperkuat konsistensi hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik. Namun demikian, terdapat satu aspek yang perlu mendapat perhatian, yaitu arah koefisien korelasi yang diperoleh bernilai positif. Secara konseptual maupun berdasarkan sebagian besar penelitian sebelumnya, hubungan antara kedua variabel umumnya bersifat negatif, yaitu semakin tinggi *self-control*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Perbedaan arah hubungan tersebut mengindikasikan perlunya evaluasi terhadap proses pengolahan data, khususnya pada prosedur *reverse scoring* terhadap butir pernyataan yang bersifat *unfavorable*. Kesalahan dalam proses pengkodean skor dapat menyebabkan perubahan arah hubungan tanpa mengubah besar koefisien korelasi. Selain itu, kemungkinan adanya perbedaan karakteristik responden maupun adaptasi instrumen juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh sebab itu, sebelum artikel dipublikasikan, proses penskoran seluruh item perlu diverifikasi kembali agar interpretasi hasil benar-benar mencerminkan kondisi empiris.

Selain mempertimbangkan kemungkinan kesalahan penskoran, validitas internal penelitian juga perlu diperhatikan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan instrumen *self-report*, sehingga hubungan yang diperoleh belum dapat diinterpretasikan sebagai hubungan kausal. Penggunaan angket yang diisi secara mandiri berpotensi menimbulkan *common method bias*, yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang konsisten secara sosial (*social desirability bias*) atau dipengaruhi persepsi subjektif terhadap dirinya sendiri. Di samping itu, kemungkinan terdapat *confounding variables* yang tidak dikendalikan, seperti prestasi akademik, kondisi psikologis, intensitas penggunaan media digital, maupun dukungan keluarga, sehingga hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Meskipun kontribusi *self-control* terhadap prokrastinasi akademik relatif kecil, peningkatan kemampuan pengendalian diri tetap penting dilakukan sebagai salah satu strategi preventif. Program pelatihan manajemen waktu, pengembangan regulasi diri, penyusunan tujuan belajar, serta penguatan disiplin akademik dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Namun demikian, mengingat sebagian besar variasi prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor lain, intervensi sekolah sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-control*, tetapi juga mempertimbangkan aspek motivasi belajar, efikasi diri, regulasi emosi, dukungan sosial, serta lingkungan belajar yang kondusif.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian hanya melibatkan siswa dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil ke populasi siswa SMK secara lebih luas masih terbatas. Kedua, desain penelitian *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menjelaskan hubungan sebab-akibat antara *self-control* dan prokrastinasi akademik. Ketiga, seluruh data diperoleh menggunakan instrumen *self-report*, sehingga masih terdapat kemungkinan terjadinya *common method bias*, *response bias*, maupun kesalahan pengukuran. Keempat, model penelitian hanya menggunakan satu variabel prediktor sehingga sebagian besar variasi prokrastinasi akademik belum dapat dijelaskan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau *multi-site study* dengan cakupan sekolah yang lebih luas untuk meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian. Selain itu, penelitian berikutnya perlu memasukkan variabel mediasi maupun moderasi, seperti regulasi emosi, motivasi belajar, efikasi diri, manajemen waktu, stres akademik, dukungan sosial, dan intensitas penggunaan media digital sehingga diperoleh model yang lebih komprehensif dalam menjelaskan determinan prokrastinasi akademik. Penggunaan analisis multivariat, seperti *Structural Equation Modeling* (SEM), juga direkomendasikan agar hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih mendalam.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang. Secara konseptual, temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-control* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, kemampuan mengendalikan perilaku, mengatur emosi, dan mengelola dorongan sesaat merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan dalam mendukung penyelesaian tugas akademik secara tepat waktu.

Meskipun hubungan tersebut signifikan, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-control* hanya memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap variasi prokrastinasi akademik. Artinya, sekitar 89% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Oleh karena itu, *self-control* tidak dapat dipandang sebagai faktor utama yang sepenuhnya menentukan perilaku prokrastinasi akademik, melainkan sebagai salah satu determinan yang berinteraksi dengan berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa sekolah dapat mengembangkan program yang mendukung peningkatan kemampuan pengendalian diri siswa, seperti pelatihan manajemen waktu, regulasi diri, penetapan tujuan belajar, dan penguatan disiplin akademik. Namun, upaya tersebut perlu diintegrasikan dengan strategi lain yang juga memperhatikan faktor-faktor seperti motivasi belajar, efikasi diri, regulasi emosi, dukungan sosial, stres akademik, serta lingkungan belajar agar penanganan prokrastinasi akademik menjadi lebih komprehensif.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan *self-control* dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu, serta menerapkan multi-site study dengan melibatkan beberapa sekolah atau wilayah agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian mendatang perlu mengembangkan model yang lebih komprehensif melalui penambahan variabel mediasi maupun moderasi, seperti regulasi emosi, efikasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, stres akademik, dukungan sosial, atau intensitas penggunaan media digital. Pengendalian terhadap variabel-variabel perancu (*confounding variables*) juga perlu dilakukan agar hubungan antarvariabel dapat dijelaskan secara lebih akurat dan memberikan kontribusi teoritis maupun praktis yang lebih kuat.

References

Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling *cognitive behaviour* dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11 21. https://doi.org/10.30659/safrj.2.1.11-21

Afriani, M., Suhendri, S., & Venty, V. (2022). Hubungan efikasi diri dengan motivasi belajar siswa SMP Negeri 2 Kalimanah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 9413 9419. https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9123

Alamsyah, F. I. (2022). Regulasi diri, manajemen waktu, dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(2), 145 154. https://doi.org/10.31004/jpk.v10i2.1234

Asiyah, N., & Syukur, F. (2019). Internal *locus of control*, *self-efficacy*, *self-esteem*, dan prokrastinasi akademik mahasiswa PAI FITK UIN Walisongo Semarang. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 4(1), 54 72. https://doi.org/10.21580/jish.v4i1.4796

Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. (2019). Hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(4), 112 124. https://doi.org/10.23960/alibkin.v7i4.2345

Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender, academic procrastination, academic satisfaction and academic life satisfaction: The moderator role of gender. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(1), 62 78. https://doi.org/10.1017/jpc.2016.20

Baroroh, K. A., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. A. (2024). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik: Pengguna *game online*. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 35 45. https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10380

Cholid, M. I., & Qodariah, S. (2024). Pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 321 328. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10112

Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran *self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA (studi pada siswa SMA X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 440 447. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5831 5840. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5310

Endrianto, C. (2014). Hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1 11.

Faristin, V. A., Ismanto, H. S., & Venty, V. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(1), 12 22. https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i1.18

Fitriana, S. (2015). Pengaruh efikasi diri, aktivitas, kemandirian belajar dan kemampuan berpikir logis terhadap hasil belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP Negeri. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 1(2), 86 99. https://doi.org/10.26858/est.v1i2.1517

Fitriana, S. (2019). Transformasi pendidikan tinggi di era disrupsi (dampak dan konsekuensi inovasi). *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 2(1), 841 846.

Harianja, P. (2018). Hubungan *self-control* dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 7(2), 45 54. https://doi.org/10.37755/jsap.v7i2.112

Hidayatussani, N., Fitriana, S., & Maulia, D. (2021). Hubungan dukungan sosial orang tua terhadap perencanaan karir remaja karang taruna. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 4(1), 112 119. https://doi.org/10.23887/jlls.v4i1.32145

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915 931. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

Nuryadi, A., & Ginting, A. A. (2017). *Self-control* dan *self-efficacy* mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 16 25. https://doi.org/10.36456/adiraga.v3i2.1023

Putri, I. F., & Dewi, F. I. R. (2024). Peran *fear of missing out*, *self-control*, pola asuh otoritatif terhadap prokrastinasi akademik. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1145 1158. https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.228

Rahman, F. N. F., & Wahyudi, H. (2024). Hubungan *self-control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP X Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 245 252. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10549

Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 45 54. https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900

Rozikan, M., & Fitriana, S. (2017). Penguatan konseling Islami melalui perjalanan tasawuf dalam meraih kebahagiaan individu. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 121 138. https://doi.org/10.21043/kr.v8i1.2465

Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 13(2), 85 92. https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Hubungan *self-regulated learning* (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66 75. https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1354

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion as a self-regulatory resource. *Self and Identity*, 13(2), 128 145. https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65 94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271 324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Venty, V. (2023). Penggunaan media visual untuk meningkatkan pemahaman konsep pecahan di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika (JIPM)*, 1(2), 102 111. https://doi.org/10.26877/jipm.v1i2.124

Widyaningsih, S., & Savira, S. I. (2021). Analisis relasi konsep *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 189 199.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179 187. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179

Zaemurhuda, A. I., Fitriana, S., & Venty, V. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* terhadap perilaku asertif siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 1254 1262. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11234