

Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Akuntansi di Jakarta Timur

Triani Astika^a, Sri Zulaihati^b, Ati Sumiati^c

Pendidikan Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Corresponding e-mail: triani.astika@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Akuntansi di Jakarta Timur. Pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode survei. Data diperoleh melalui kuesioner dengan skala *Likert*. Berdasarkan teknik *proportional random sampling*, maka diperoleh sampel sebanyak 138 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik baik secara parsial maupun simultan sebesar 53,2%. Dari hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, kontrol diri, dukungan sosial

Abstract: *This study aims to examine the relationship between self-control and social support with academic procrastination on Vocational High School Students of Accounting in East Jakarta. The approach used is quantitative with a survey method. The data obtained through a questionnaire with a Likert scale. Based on the proportional random sampling technique, a sample of 138 students were obtained. The results of this study indicate that there is a negative and significant relationship between self-control and social support with academic procrastination either partially or simultaneously by 53,2%. From this results indicating that the higher of self-control and social support of students, the lower of academic procrastination. And conversely, the lower of self-control and social support of students, the higher of academic procrastination.*

Keywords: *academic procrastination, self-control, social support*



©2021 –Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) by penulis.

1 PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimulainya pencarian makna hidup seseorang (Malin et al., 2017). Di masa ini, remaja masih belum mampu memanfaatkan secara maksimal kemampuan fisik dan psikisnya (Hein & Monk, 2017). Namun masa ini merupakan masa yang sangat krusial agar potensi yang ada pada dirinya dapat dikembangkan (Puspitasari & Pratiwi, 2019). Dalam hal ini, pendidikan menjadi perihwal yang pokok dan mendasar untuk mengembangkan potensi diri (Andalusia et al., 2019). Salah satu pendidikan formal yang ada di Indonesia ialah Sekolah Menengah Kejuruan

(SMK). SMK sebagai upaya mengembangkan potensi diri agar peserta didik menjadi insan produktif, bekerja mandiri, mengisi peluang posisi yang ada sebagai tenaga kerja tingkat menengah berdasarkan kompetensi keahlian yang dipilihnya (UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Ketika melaksanakan pembelajaran di sekolah, terdapat beberapa permasalahan yang dialami remaja, atau kerap disebut sebagai siswa, di antaranya metode mengajar guru yang membosankan (Kousa et al., 2018; Kurniawan et al., 2017; Sasmita & Ahmad, 2017), kesulitan memahami mata pelajaran tertentu (Mahler et al., 2018; Rahman & Fauziana, 2018; Syahputra,

2017), cara belajar siswa yang salah (Ana, 2018; Bachawat et al., 2020; Sirait & Apriyani, 2020), tugas sekolah yang banyak (Arifin, 2020; Limbong et al., 2020; Oktawirawan, 2020), dan sebagainya. Salah satu permasalahan yang cukup pelik bagi siswa ialah tugas sekolah atau PR yang menumpuk (Astuti, 2020; Barseli et al., 2020; Malc, 2021; Megawanti et al., 2020). Namun kenyataannya tidak semua siswa dapat memanfaatkan waktu dengan efektif, akibatnya mereka sering menunda untuk mengerjakan tugas (Grunschel & Patrzek, 2018; Titu et al., 2020; Uchtiyani, 2019).

Kecenderungan menunda-nunda ini diistilahkan dengan prokrastinasi (Vargas, 2017). Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun termasuk siswa, mahasiswa, guru, karyawan, ibu rumah tangga, atau bahkan pimpinan (Muyana, 2018). Sementara prokrastinasi yang dilaksanakan oleh siswa atau mahasiswa dalam mengerjakan tugasnya disebut prokrastinasi akademik (Paixao, 2020).

Fenomena prokrastinasi dapat ditemui baik di dalam maupun luar negeri (Goroshit, 2018; Hasim et al., 2019; Margareta & Wahyudin, 2019; Uke et al., 2017) di antaranya Inggris (MacNaught, 2020), Tiongkok (Union, 2019), Malaysia (Muliani et al., 2020), Singapura (Alblwi et al., 2021), dan Indonesia (Ovan & Saputra, 2020; Purwanti et al., 2016). Kemudian berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 36 siswa di SMK Negeri 40, SMK Negeri 48, serta SMK Negeri 50 Jakarta mengungkapkan bahwa 14% siswa mengaku tidak pernah melakukan prokrastinasi, ini artinya 86% siswa menyatakan pernah melakukan prokrastinasi. Dengan demikian, dapat dikatakan prokrastinasi merupakan “penyakit” yang sering dialami siswa (Constantin et al., 2017; Hidayah & Mu’awanah, 2020).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, salah satunya adalah kontrol diri (Putra & Rustika, 2019). Kontrol diri merupakan faktor dari dalam individu yang didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengumpulkan, mengendalikan, mengelola, dan mengarahkan jenis-jenis perilaku yang dapat mendorong hasil yang positif (Marsela & Supriatna, 2019). Tingginya kontrol diri yang dimiliki individu mampu mengubah peristiwa serta ahli dalam mengatur dan mengarahkan tingkah laku utama yang bermuara pada konsekuensi positif (Hennecke & Bürgler, 2020).

Selain faktor dari dalam, prokrastinasi dapat disebabkan oleh faktor di luar individu. Masalah-masalah yang dialami siswa selama belajar di sekolah tentu dapat menekan dan menguras pikiran siswa (Benner et al., 2017; Refi, 2019). Karena adanya perasaan tertekan itu, siswa membutuhkan kehadiran orang-orang terdekat sehingga dapat membantu siswa ketika mengalami kesulitan (Elmer et al., 2020). Ketersediaan orang-orang sekitar inilah yang kerap disebut sebagai dukungan sosial (Omchan, 2019; Sosiawan, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2017) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Korea Selatan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Kristy, 2019) menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan siswa.

Namun hasil penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Zhao et al., 2019) mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Berikutnya (Pradinata & Susilo, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi prokrastinasi. Serta penelitian yang dilakukan oleh (Elianai et al., 2019) mengungkapkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Dengan demikian berdasarkan latar belakang dan *research gap* tersebut, peneliti ingin melakukan kajian mengenai hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Terdapat kebaruan dari beberapa penelitian terdahulu yaitu adanya perbedaan dalam penggunaan indikator untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik, yaitu adanya indikator menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Selain itu juga pada variabel dukungan sosial dengan menambahkan indikator dukungan jaringan sosial.

2 METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang berdasarkan cara berpikir positivisme untuk meneliti atau mengambil sampel tertentu dan menggunakan

instrumen, kemudian dianalisis dengan statistik (Sugiyono, 2017). Kemudian penelitian ini menggunakan desain penelitian survei yang dilakukan di tiga SMK wilayah Jakarta Timur, yaitu SMK Negeri 40, SMK Negeri 48, dan SMK Negeri 50 Jakarta. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang disebarluaskan kepada siswa melalui *google form* untuk meneliti variabel bebas yaitu kontrol diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2) serta variabel terikat yakni prokrastinasi akademik (Y) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMK Negeri 40, SMK Negeri 48, dan SMK Negeri 50 Jakarta yang berjumlah 216 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah *proportional random sampling*. Adapun penentuan sampel menggunakan rumus *Isaac dan Michael* dengan *error margin* sebesar 5%. Dengan demikian dari 216 siswa, diperlukan 138 siswa untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Adapun teknik analisis data menggunakan persamaan regresi linier berganda, uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji linieritas, uji hipotesis, uji koefisien korelasi ganda, dan uji koefisien determinasi.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data kuesioner yang disebarluaskan kepada 138 siswa, maka diperoleh data statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Var	N	Min	Max	Mean.	Std.
Y	138	31	113	72,59	16,879
X_1	138	57	95	77,42	8,23
X_2	138	148	290	227,1	29,356

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Tabel 1 menggambarkan variabel prokrastinasi akademik memiliki rata-rata sebesar 72,59 dengan standar deviasi sebesar 16,879. Kemudian kontrol diri memiliki rata-rata sebesar 77,42 dengan standar deviasi sebesar 8,23. Dan dukungan sosial memiliki rata-rata sebesar 227,1 dengan standar deviasi sebesar 29,356.

Berdasarkan rata-rata hitung indikator dapat diketahui bahwa indikator tertinggi dari variabel prokrastinasi akademik yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Sedangkan indikator terendahnya adalah kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual. Kemudian berdasarkan rata-rata hitung indikator dapat diketahui bahwa indikator tertinggi dari variabel

kontrol diri yaitu kontrol tingkah laku. Sedangkan indikator terendahnya adalah kontrol kognitif. Dan terakhir, untuk variabel dukungan sosial, dapat diketahui bahwa sub indikator tertingginya yaitu nasihat. Sedangkan sub indikator terendahnya adalah informasi.

3.1 Hasil

3.1.1 Persamaan Regresi Linier Berganda

Berikut adalah hasil perhitungan regresi berganda menggunakan SPSS versi 25.

Tabel 2. Ringkasan Uji Regresi Linier Berganda

Model	B	t	Sig.
Konstanta	192,879	19,764	,000
X_1	-1,180	-7,847	,000
X_2	-,127	-3,019	,003

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Berdasarkan nilai-nilai koefisien yang ditampilkan dalam tabel 2, maka diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut.

$$\hat{Y} = 192,879 - 1,180X_1 - 0,127X_2$$

Pada tabel di atas, nilai konstanta (α) sebesar 192,879 artinya jika kontrol diri dan dukungan sosial nilainya 0, maka prokrastinasi akademiknya bernilai 192,879. Nilai koefisien regresi (b_1) sebesar -1,180 artinya setiap penambahan satu nilai pada variabel kontrol diri (X_1) akan memberikan penurunan skor sebesar 1,180 pada prokrastinasi akademik (Y). Nilai koefisien regresi (b_2) sebesar -0,127 artinya setiap penambahan satu nilai pada variabel dukungan sosial (X_2) akan memberikan penurunan skor sebesar 0,127 pada prokrastinasi akademik (Y).

3.1.2 Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* tersaji pada tabel berikut.

Tabel 3 Ringkasan Uji Normalitas

N	Sig. (2-tailed)	Sig.	Keterangan
138	0,301	0,05	Normal

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Pada tabel 3 memperlihatkan bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed) Unstandardized Residual* sebesar 0,301 > 0,05. Dengan demikian dapat dinyatakan data prokrastinasi akademik, kontrol diri, dan dukungan sosial berdistribusi normal.

3.1.3 Uji Linieritas

Hasil uji linieritas ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Ringkasan Uji Linieritas

	<i>Deviation from linearity</i>	ρ	Keterangan
X ₁ - Y	0,580	0,05	Linier
X ₂ - Y	0,053	0,05	Linier

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas, untuk variabel X₁ dengan Y dapat diketahui taraf signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,580 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik.

Kemudian untuk variabel X₂ dengan Y dapat diketahui taraf signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,053 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

3.1.4 Uji T

Hasil uji koefisien regresi secara parsial atau uji T disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 5. Ringkasan Uji T

Model	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.
X ₁	-7,847	-1,978	0,000
X ₂	-3,019	-1,978	0,003

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Dari hasil uji T yang tertera pada pada tabel 5, diketahui bahwa T_{hitung} untuk variabel kontrol diri sebesar -7,847 dengan signifikansi (0,000 < 0,05), T_{hitung} untuk variabel dukungan sosial sebesar -3,019 dengan signifikansi (0,003 < 0,05). Adapun T_{tabel} nya adalah -1,978. Dengan demikian, kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Serta dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik.

3.1.5 Uji F

Berikut merupakan hasil uji F menggunakan SPSS versi 25.

Tabel 6. Ringkasan Uji F

Model	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
X ₁ , X ₂ => Y	76,818	3,063	0,000

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Berdasarkan tabel 6 maka dapat dilihat bahwa nilai F_{hitung} sebesar 76,818 dan F_{tabel} dapat dicari pada tabel distribusi F maka diperoleh F_{tabel} sebesar 3,063. Maka F_{hitung} > F_{tabel} (76,818 > 3,063) dan signifikansi (0,000 < 0,05) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik.

3.1.6 Uji Koefisien Korelasi Ganda

Hasil uji koefisien korelasi ganda ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Uji Korelasi Ganda

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,730	,532	,525	11,62900

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai koefisien korelasi berganda (R) pada variabel kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah 0,730. Nilai R yang mendekati 1 mengartikan bahwa terjadi hubungan yang kuat.

3.1.7 Uji Koefisien Determinasi

Hasil uji koefisien determinasi disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,730	,532	,525	11,62900

Sumber: data diolah oleh peneliti (2021)

Dari tabel 8 dapat dilihat nilai R square sebesar 0,532. Artinya kemampuan variabel kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dalam menjelaskan variabel prokrastinasi akademik adalah 53,2%. Sementara sisanya yaitu sebesar 46,8% dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak diteliti.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi secara parsial atau uji T pada variabel kontrol diri diperoleh -T_{hitung} < -T_{tabel} (-7,847 < -1,978) dan signifikansi (0,000 < 0,05) sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Nilai T_{hitung} sebesar -7,847 menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Hasil penelitian ini sebagaimana dengan teori yang dipaparkan oleh (Sirois & Pychyl, 2016) terdapat kaitan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi, regulasi emosi ini ditunjukkan dengan bagaimana mengatur suasana hati dan perasaan dapat menyebabkan kegagalan kontrol diri, hal ini dapat dijelaskan ketika individu menghadapi tugas yang tidak menyenangkan, maka suasana hati akan menghasilkan penghindaran tugas yang disebut dengan prokrastinasi.

Kemudian teori dari (Moffitt et al., 2011) yang mengungkapkan bahwa rendahnya kontrol diri dikaitkan dengan berbagai kesulitan, termasuk prestasi akademik yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat, prokrastinasi, dan masalah dengan hukum.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purwanti et al., 2016). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 198 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 53 siswa, yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa, ditunjukkan dengan hasil r_{hitung} dengan nilai -0,708 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik diterima.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Aini & Mahardayani, 2011) dengan pengujian data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar -0,401 dan nilai signifikansinya adalah 0,000, maka hipotesis adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Serta penelitian yang dilakukan oleh (Syaiyidulloh et al., 2021) diperoleh hasil bahwa ada pengaruh

negatif dan signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

3.2.1 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji T pada variabel dukungan sosial diperoleh $-T_{hitung} < -T_{tabel}$ ($-3,019 < -1,978$) dan signifikansi ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Nilai T_{hitung} sebesar -3,019 menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Ghufroon & Risnawati, 2017) menyatakan bahwa keluarga, saudara, teman, guru yang memberikan dukungan sosial dapat menentukan seseorang melakukan prokrastinasi atau tidak. Kemudian teori dari (Feeney et al., 2020) menjelaskan individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dilaporkan lebih rendah kecenderungan prokrastinasinya. Serta menurut (Wiegartz & Gyoerkoe, 2011) mendapatkan dukungan dari orang lain sangat penting dalam mengalahkan kecenderungan prokrastinasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Atfilah, 2021). Sampel yang diambil sebanyak 80 siswa, yang diperoleh dengan teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa, ditunjukkan dengan hasil T_{hitung} sebesar -2,026 dan T_{tabel} sebesar -1,991. Oleh karena itu, $-T_{hitung} < -T_{tabel}$ ($-2,026 < -1,991$) dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik diterima.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Hakim & Widayari, 2018) dengan pengujian data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar -0,513 dan nilai signifikansinya adalah $0,001 < 0,01$, maka hipotesis adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan

sosial, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

3.2.1 Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji koefisien regresi secara simultan atau uji F diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($76,818 > 3,063$) dan signifikansi ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uji koefisien determinasi (R^2) diperoleh hasil sebesar 0,532. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen yaitu kontrol diri dan dukungan sosial memiliki hubungan secara bersama-sama dengan variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik dengan persentase sumbangan pengaruh sebesar 53,2%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari (Baumeister, 2002) menyatakan bahwa individu yang lebih mampu mengontrol diri daripada individu lainnya dan terdapat perbedaan dukungan yang diperoleh maka membentuk kepribadian yang stabil dalam mengatasi prokrastinasi.

Berikutnya (Cahyanti, 2021) tingginya kontrol diri dan dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi rendah, hal ini dikarenakan siswa yang dapat mengendalikan diri dan disertai adanya dukungan sosial mampu menuntaskan tugas yang menjadi kewajibannya, dan sebaliknya rendahnya kontrol diri dan dukungan sosial maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi tinggi sebab tugas dikerjakan secara tergesa-gesa karena banyaknya waktu yang terbuang sia-sia dan tidak mampu menghadapi masalah yang dihadapinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fransiska, 2015). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial orang tua secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik siswa. Hal ini diperjelas dengan hasil perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel}$

($75,650 > 3,065$) dengan nilai signifikansi (ρ) sebesar $0,000 < 0,05$.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh (Cahyanti, 2021). Hasil F_{hitung} ($3,653$) $> F_{tabel}$ ($3,041$) dengan ρ $0,028 < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima, artinya kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan hubungan yang signifikan pada prokrastinasi akademik.

4 KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik yang diujikan pada 138 siswa sebagai responden maka diperoleh informasi antara lain terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Kemudian terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini bermakna semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Dan terakhir, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Beberapa implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian. Pertama, berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik terendah terdapat pada indikator kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual. Hal ini dapat terjadi karena rencana yang telah disusun oleh siswa tidak dapat ditepati yaitu rencana untuk mengerjakan tugas secara bertahap dalam beberapa hari namun kenyataannya tugas baru dikerjakan menjelang batas akhir pengumpulan dengan terburu-buru sehingga kualitas tugasnya menjadi tidak maksimal.

Kedua, berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat kontrol diri terendah terdapat pada indikator kendali kognitif. Hal ini dapat terjadi karena siswa kurang mampu memberikan penilaian dan menafsirkan situasi yang tidak diinginkan, seperti kegagalan, anggapan siswa bahwa tugas itu sulit, dan belajar itu membosankan. Akibat

rendahnya kendali kognitif pada diri siswa, situasi yang tidak diinginkan membuat siswa menjadi merasa terpuruk serta tidak mampu mengambil pelajaran dari kegagalan dan tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah.

Dan terakhir, berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial terendah terdapat pada indikator dukungan informasi dengan sub indikator informasi. Hal ini dapat terjadi karena ketika siswa mengalami masalah atau mendapatkan kesulitan dalam pengerjaan tugas, siswa kurang mendapat informasi seperti cara mengatasi masalah tersebut, cara menyelesaikan tugas yang tidak dipahami siswa dari orang-orang sekitar yaitu orang tua, guru, ataupun temannya.

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti lainnya meneliti faktor-faktor prokrastinasi akademik lain, seperti *self-forgiveness*, *smartphone use*, *task demand*, *perceived competence*, dan sebagainya agar dapat memperluas ilmu pengetahuan khususnya prokrastinasi akademik. Selain meneliti faktor-faktor yang memiliki kaitan dengan prokrastinasi akademik, penelitian lainnya juga dapat melakukan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengurangi atau meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dengan diterapkannya teknik tertentu seperti teknik pomodoro.

5 DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Alblwi, A., McAlaney, J., Thani, D. A. S. Al, Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination and Social Media: Predictors of Types, Triggers, and Acceptance of Countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, 11, 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- Ana, N. Y. (2018). Penggunaan Model Pembelajaran Discovery Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 21–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/ji.pp.v2i1.13851>
- Andalusia, A., Thahar, H. E., & Manaf, N. A. (2019). Social Criticism on Formal Education Systems in Indonesia in Children's Novel Series Mata, Okky Madasari. In R. Syahrul, Zulfadhli, M. Adek, & K. Saddhono (Eds.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Language, Literature, and Education* (pp. 455–461). European Alliance for Innovation (EAI) Research Meets Innovation. <https://books.google.co.id/>
- Arifin, H. N. (2020). Respon Siswa terhadap Pembelajaran dalam Jaringan Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Aliyah Al-Amin Tabanan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ekonomi*, 5(9), 1–12. journal.staidenpasar.ac.id
- Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi Self-Control dan Kecanduan Game Online terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 76–86. ppjp.ulm.ac.id
- Atilah, D. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua, Regulasi Diri, dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 1–5.
- Bachawat, A. K., Pandit, S. B., Banerjee, I., Anand, S., Sarkar, R., Mrigwani, A., & Mishra, S. K. (2020). An Inquiry-Based Approach in Large Undergraduate Labs: Learning, By Doing It The “Wrong” Way. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, 48(3), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/bmb.21331>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <https://doi.org/https://doi.org/10.1086/338209>
- Benner, A. D., Boyle, A. E., & Bakhtiari, F. (2017). Understanding Students' Transition to High School: Demographic Variation and the Role of Supportive Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(10), 2129–2142. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0716-2>

- Cahyanti, R. O. (2021). Hubungan Self Control dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNTAG*, 105(3), 1–10.
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2017). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 15–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/210942-017-0271-5>
- Elianai, F., Putri, D. J., & Zubaidi, A. (2019). The Influence of Self-Efficacy and Parent's Social Supports on Academic Procrastination in YP GKPI Jurnior High School, Rawamangun, Jakarta Timur. *European Journal of Education Studies*, 6(4), 385–391. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3360238>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students Under Lockdown: Comparisons of Students' Social Networks and Mental Health Before and During the COVID-19 Crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7 July), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Feeney, J. L., Petrucci, B. R., & Budnick, C. J. (2020). The Importance of Social Support, Goal Orientation, and Trait Affect to Predicting Procrastination. *SCSU*.
- Fransiska, L. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Kontrol Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali. *Jurnal Psikologi UKSW*, 5(September).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Aruzz Media.
- Goroshit, M. (2018). Academic Procrastination and Academic Performance: An Initial Basis for Intervention. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Grunschel, C., & Patrzek. (2018). I'll Stop Procrastinating Now!Fostering Specific Processes of Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*, 46(2), 143–157. <https://doi.org/doi:10.1080/10852352.2016.1198166>
- Hakim, A. R., & Widyarini, N. (2018). Effect of Social Support and Confidence to Procrastination in The End of Level Students Faculty X. *International Journal of Research Publication*, 16(1), 1–15. <https://doi.org/doi:100161112018432>
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *Journal Annual Conference on Islamic Education and Social Sains*, 1(1), 114–121. <http://pkm.uika-bogor.ac.id/>
- Hein, T. C., & Monk, C. S. (2017). Research Review: Neural Response to Threat in Children, Adolescents, and Adults after Child Maltreatment-A Quantitative Meta Analysis. *Journal Child Psychology Psychiatry*, 58(3), 222–230. <https://doi.org/doi:10.1111/jcpp.12651>
- Hennecke, M., & Bürgler, S. (2020). Many Roads Lead to Rome: Self-Regulatory Strategies and Their Effects on Self-Control. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(6), 1–16. <https://doi.org/10.1111/spc3.12530>
- Hidayah, R., & Mu'awanah, E. (2020). Psycho-Education for Doctoral Students in Coping with Procrastination in Academics towards Strengthening Career. *International Journal of Innovation, Creativity, and Change*, 13(8), 1024–1044. www.ijicc.net
- UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, (2003).
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. (2017). Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kousa, P., Kavonius, R., & Aksela, M. (2018). Low-Achieving Students' Attitudes Towards Learning Chemistry and Chemistry Teaching Methods. *Chemistry Education Research and Practice*, 19(2), 431–441. <https://doi.org/doi:10.1039/c7rp00226b>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Kurniawan, B., Wiharna, O., & Permana, T.

- (2017). Studi Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Dasar Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 4(2), 156–162. ejournal.upi.edu
- Limbong, M., Ali, S., Rabbani, R., & Syafitri, E. (2020). Pola Interaksi Guru dan Orang Tua dalam Mengendalikan Emosional Siswa Selama Pembelajaran Daring di MTs Islamiyah Medan. *Thoriqotuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 44–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.47971/tjpi.v4i1.226>
- MacNaught, S. (2020). *How to Stop Procrastinating (And the Numbers)*. Macro Biz Mag. microbizmag.co.uk/procrastination-statistics/
- Mahler, D., Groschedl, J., & Harms, U. (2018). Does Motivation Matter? The Relationship between Teachers' Self-Efficacy and Enthusiasm and Students' Performance. *PLoS ONE*, 13(11), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207252>
- Malc, A. (2021). College Students and Burnout. *English Department: Research for Change-Wicked Problems in Our World*, 62, 1–6. research.library.kutztown.edu
- Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and Character Development in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(6), 1200–1215. <https://doi.org/doi:10.1007/s10964-017-0642-3>
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 79–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/eea.j.v8i1.29762>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69. http://umtas.ac.id/journal/index.php/innovative_counseling/article/view/567/297
- Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhafifah, S. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap PJJ pada Masa Pandemi Covid-19. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(2), 75–82. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/fjk.v7i2.6411.g3160>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship Between Stress Level and Academic Procrastination Among New Nursing Students. *The Malaysian Journal of Nursing*, 11(3), 63–67. <https://doi.org/doi:10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/doi:10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/doi:10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Omchan, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Bagi Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Atlet di Asrama PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i2.36425>
- Ovan, & Saputra, A. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Ahmar Cendekia Indonesia.
- Paixao, M. P. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/doi:10.12738/jestp.2020.3.003>
- Pradinata, S., & Susilo, D. S. (2016). Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia*, 4(2), 85–95.
- Purwanti, M., Purwanti, & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap

- Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(8), 1–15.
- Puspitasari, W., & Pratiwi, T. I. (2019). Pengembangan Modifikasi Permainan Truth or Dare untuk Meningkatkan Konsep Diri di Kelas XII IPA MAN 2 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 10(3), 86–94. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31449>
- Putra, A. A. M. T. A. S., & Rustika, I. M. (2019). Peran Kontrol Diri dan Pola Asuh Autoritatif terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 249. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p04>
- Rahman, A. A., & Fauziana. (2018). Analisis Faktor Eksternal Penyebab Kesulitan Belajar Siswa SMP Melalui Pembelajaran Scientific Approach. *Maju*, 5(2), 29–40. media.neliti.com
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263–272. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432/762>
- Sasmita, L., & Ahmad, M. R. S. (2017). Faktor Penyebab Ketidaktifan Siswa Kelas XI IPS 4 dalam Proses Belajar Mengajar di SMA Negeri 12 Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 4(2), 100–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v0i0.11795>
- Sirait, E. D., & Apriyani, D. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Pembelajaran Aktif ICM (Index Card Match) terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 5(1), 46–48. core.ac.uk
- Sirois, F. M., & Pynchyl, T. A. (2016). *Procrastination, Health, and Well-Being*. Academic Press.
- Sosiawan, E. A. (2011). Penggunaan Situs Jejaring Sosial sebagai Media Interaksi dan Komunikasi di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9, 60–75.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Syahputra, D. (2017). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Bimbingan Belajar terhadap Kemampuan Memahami Jurnal Penyesuaian pada Siswa SMA Melalui Perbaungan. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 2(2), 368–388. jurnal.uinsu.ac.id
- Syaifulloh, Y., Susanti, S., & Mardi. (2021). Peran Kontrol Diri dalam Motivasi Berprestasi dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33366/ilg.v4i1.2443>
- Titu, M. F., Papu, Y., & Mamahit, H. C. (2020). Kondisi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Santo Kristoforus I. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 18(2), 110–120. ojs.atmajaya.ac.id
- Uchtiyani, M. D. A. (2019). Konseling Sebaya untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XI. *Jurnal Online Psikologi*, 5(1), 20–36. researchgate.net
- Uke, O. G., Ramli, M., & Triyono. (2017). Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(2), 173–178. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jp.v2i2.8512>
- Union, C. U. M. (2019). Over 97 Percent of China Students Procrastinate: Report. In *People's Daily Online*. en.people.cn/n3/2019/0423/c90000-95710179.html
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120.
- Wiegartz, P. S., & Gyoerkoe, K. L. (2011). *The Worrier's Guide to Overcoming Procrastination*. New Harbinger Publications.
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2019). The Relationship between Self-Control and Procrastination based on The Self-Regulation Theory Perspective: The Moderated Mediation Model. *Current*

Triani Astika, Sri Zulaihati, Ati Sumiati. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Akuntansi di Jakarta Timur

Psychology. doi:10.1007/s12144-019-00442-3