

# Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling

Halya Rifqa, Dina Sukma<sup>\*</sup>

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang,

\*Corresponding author, e-mail: [sukmadina@fip.unp.ac.id](mailto:sukmadina@fip.unp.ac.id)

## Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang melakukan tindakan penundaan tugas, dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang besar bagi kehidupan seseorang, atau kehidupan siswa itu sendiri karena untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan disekolah siswa sebaiknya tidak memiliki sifat menunda-nunda. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP IT Adzkie Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini adalah siswa SMP IT Adzkie Padang yang berjumlah 188 siswa yang dipilih menggunakan Teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi -0,618 artinya semakin rendah kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik siswa , Siswa



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

## Introduction

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Dalam proses pembelajaran kesuksesan akademik hanya dapat diraih dengan cara belajar optimal, antara lain adalah dengan cara mempersiapkan diri untuk belajar di sekolah dengan cara membaca dan mengulang pembelajaran sebelumnya, mengikuti proses pembelajaran secara aktif di dalam kelas, membuat tugas dan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru, dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian (Hariko, Taufik & Ifdil, 2017).

Dalam proses belajar siswa disekolah atau proses akademik siswa akan ditemukan beragam macam permasalahan siswa, Salah satu permasalahan yang dihadapi siswa adalah ketidaksiplinan dalam mengelola waktu yang ditunjukkan dengan lamanya kelulusan, karena kebiasaan menunda pekerjaan. Dalam hal ini istilah penundaan biasa dikenal dengan istilah kata prokrastinasi. Penundaan ini bisa untuk berbagai fenomena. Hal ini sejalan dengan Ferrari, Johnson, McCown (1995) mendefinisikan

---

prokrastinasi adalah Pertama, kita dapat menyebut prokrastinasi sebagai perilaku penundaan tanpa mempermasalahkan tujuan. Kedua, prokrastinasi diistilahkan sebagai kebiasaan menunda sesuatu dan menyiratkan sifat kepribadian. Ketiga, prokrastinasi juga menggunakan istilah penundaan untuk manifestasi tunggal dari sifat kepribadian.

Saputra, Alizamar & Afdal (2020), menjelaskan prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku atau kebiasaan yang berakibat negatif, dalam arti penundaan sudah merupakan reaksi tetap dalam menyelesaikan tugas sehingga penundaan tersebut membuat banyak waktu terbuang sia-sia. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan serta melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki (Antoni, Taufik., Yendi & Yuca, 2019).

Prokrastinasi yang sering terjadi dilingkungan sekolah biasa disebut prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson, McCown (1995) mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah, atau tugas kursus.

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang besar bagi kehidupan seseorang, atau kehidupan siswa itu sendiri karena untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan disekolah siswa sebaiknya tidak memiliki sifat menunda-nunda. Contohnya: ketika guru memberikan tugas sebaiknya langsung dikerjakan jangan ditunda-tunda, jika ada yang tidak dimengerti coba untuk didiskusikan dengan guru tersebut atau teman. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto, Netrawati & Yusri (2019), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan dan anggapan peserta didik bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, peserta didik merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan segera, sehingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Sejalan dengan pendapat Goleman (dalam Thalib, 2017) kontrol diri berpengaruh terhadap kesuksesan studi dan kepribadian. Individu atau siswa yang memiliki kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Menurut Thalib (2017) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Artinya, apabila individu dapat mengontrol dirinya dengan baik maka individu itu mampu mencapai apa yang diinginkannya. Yana, Firman, dan Karneli (2015) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu alat dalam diri sendiri yang berfungsi sebagai kekuatan yang akan menggerakkan diri untuk menjadi pribadi yang sempurna yaitu pribadi yang mampu mengendalikan segala bentuk kemampuan untuk mewujudkan segala keinginan yang telah direncanakan.

Anggraeni & Soetjningsih (2023) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa siswa yang baik dalam kontrol diri akademiknya akan mampu mengarahkan, memandu dan mengendalikan perilaku yang berpeluang membawa dirinya ke pada konsekuensi yang positif. Mereka mampu menerjemahkan stimulus yang dihadapinya, berpikir konsekuensi yang ada sehingga dapat memutuskan tindakan paling baik serta menjalankannya dengan menekan risiko dampak yang tidak diharapkan. Siswa yang mampu mengontrol stimulus dapat melakukan penyesuaian perilaku terhadap berbagai hal yang lebih menunjang prestasinya. Selanjutnya Rahmaniah (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Kemampuan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional seseorang yang mempengaruhi seseorang dalam memimpin dirinya yang ditunjukkan dengan mampu melibatkan diri dengan lingkungan secara lebih responsif, menyesuaikan diri dan kemampuan bebas memilih secara obyektif (Salmi, Hariko & Afdal). Selain itu Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim (2018) mengemukakan bahwa self-

control merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat tinggalnya.

Kontrol diri yang baik, diperlukan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memberikan jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (Prayitno, 2004: 24). Kontrol diri yang tinggi akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan. Sebaliknya, dengan yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku sehingga mereka akan cenderung menunda tuntutan tugas dan mengalihkannya kepada kegiatan yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK pada Rabu 19 Oktober 2022 di SMP IT Adzkaa Padang, ditemukan siswa yang melakukan penundaan mengerjakan tugas karena beragam alasan seperti: terpengaruh teman, lupa karena suka mengerjakan tugas nya diakhir-akhir waktu pengumpulan tugas, ada yang sibuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan contohnya bermain sosial media sehingga kewajiban mengerjakan tugas terabaikan.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastisasi Akademik pada Siswa".

## Metode

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deksriptif korelasional, Firman (2018) menjelaskan tujuan dari penelitian kuantitatif yaitu untuk memperoleh informasi yang lebih terukur karena ada data yang menjadi pedoman untuk memperoleh informasi yang lebih terukur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeksripsikan kontrol diri dan prokrastisasi akademik siswa SMP IT Adzkaa Padang serta melihat ada atau tidaknya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastisasi akademik pada siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan *stratified random sampling* dengan populasi siswa 348 siswa, dan didapatkan sebanyak 188 siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini.

**Tabel 1.** Populasi Penelitian

Kelas VII	Jumlah siswa	Kelas VIII	Jumlah siswa	Kelas XI	Jumlah siswa
VII A	22 orang	VIII A	31 orang	IX A	27 orang
VII B	21 orang	VIII B	31 orang	IX B	28 orang
VII C	29 orang	VIII C	32 orang	IX C	32 orang
VII D	31 orang	VIII D	32 orang	IX D	32 orang
<b>Jumlah</b>	<b>103 orang</b>	<b>Jumlah</b>	<b>126 orang</b>	<b>Jumlah</b>	<b>119 orang</b>
<b>Jumlah keseluruhan</b>		<b>348 orang</b>			

**Tabel 2.** Sampel Penelitian

No	Tingkat Kelas	Jumlah
1	VII	56
2	VIII	68
3	IX	64
<b>Jumlah</b>		<b>188</b>

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah angket. Sugiyono (2012) kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Hasil dari angket tersebut akan memiliki skor tertinggi dan terendah sesuai dengan respon dari subjek penelitian. Angket dalam

penelitian ini menggunakan Skala model *likert*. Skala model *likert* ini berisikan angket yang memiliki lima jawaban yaitu “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, “Jarang”, “Tidak Pernah” dan “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Cukup Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Sangat Tidak Sesuai”.

**Tabel 3.** Skor Jawaban Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik

Pilihan jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Selalu (SL)	5	1
Sering(SR)	4	2
Kadang-Kadang(KD)	3	3
Jarang(JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

**Tabel 4.** Skor Jawaban Instrumen Penelitian Kontrol Diri

Pilihan jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Cukup Sesuai (CS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Siswa diminta untuk membaca dan memahami item-item pernyataan pada angket tersebut serta mengisi angket sesuai dengan keadaan yang dialami siswa itu sendiri. Kemudian selesai mengisi angket siswa diminta untuk mengumpulkan angket kepada peneliti, selanjutnya angket itu diolah dengan teknik analisis data.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uji coba yang telah peneliti lakukan dengan menyebarkan sebanyak 25 item pernyataan untuk variabel kontrol diri, 35 item pernyataan untuk variabel prokrastinasi akademik disebarkan kepada 30 siswa didapatkan hasil bahwa yang valid dari variabel kontrol diri sebanyak 22 item, sedangkan variabel prokrastinasi akademik didapatkan yang valid sebanyak 33 item pernyataan. Pengujian valid menggunakan SPSS (*Statistik Product and Service Solution for Windows realiz 20.0*).

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten. Uji reliabilitas ini menggunakan SPSS 20.0 dengan melihat nilai *Cronbach Alpha Based on Standarized Items*. Jika nilai *Cronbach Alpha Based on Standarized Items* > 0,6 maka data dinyatakan reliabel.

### Tingkat Kontrol Diri

Berikut terdapat hasil penelitian kontrol diri siswa berjumlah 22 item dengan sampel 188 siswa di SMP IT Adzkie Padang, penjabaran data kontrol diri secara umum sebagai berikut:

**Tabel 5.** Kontrol Diri secara Keseluruhan (n= 188)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	>97	17	9.04
Tinggi	78-96	36	19.1
Sedang	59-77	50	26.6
Rendah	40-58	58	30.9
Sangat Rendah	<39	27	14.4
<b>Jumlah</b>		<b>188</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kontrol diri pada kategori rendah sebanyak 30,9% dengan jumlah 58 siswa, pada kategori sedang sebanyak 26,6% dengan jumlah 50 siswa, pada kategori tinggi sebanyak 19,1% dengan jumlah 36 siswa, pada kategori sangat rendah sebanyak 14,4% dengan jumlah 27 siswa, dan kategori sangat tinggi sebanyak 9,04% dengan jumlah 17 siswa. Jadi dapat diketahui bahwa kontrol diri pada siswa di SMP IT Adzkie Padang Sebagian besar pada kategori rendah dan sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Muna, dan Julistia (2021) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri siswa juga tergolong rendah.

Menurut Hargenhahn & Olson (dalam Putri, Daharnis, & Zikra, 2017) individu yang memiliki self-control tidak baik merupakan individu yang memiliki kecakapan diri rendah, kurang percaya diri, dan individu yang cenderung takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka kontrol. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan self-control siswa secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Seperti, berpartisipasi aktif dalam kelas baik secara individu maupun kelompok, datang ke sekolah tepat waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut dapat menjadi langkah utama individu dalam membangun self-control yang baik dalam proses pembelajaran.

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan self-control siswa secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Seperti, berpartisipasi aktif dalam kelas baik secara individu maupun kelompok, datang ke sekolah tepat waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan lain-lain. Sehingga hal tersebut dapat menjadi langkah utama individu dalam membangun self-control yang baik dalam proses pembelajaran (Mandasari, Nirwana: 2019)

### Tingkat Prokrastinasi Akademik

Berikut terdapat hasil penelitian prokrastinasi akademik berjumlah 33 item dengan sampel 188 siswa di SMP IT Adzkie Padang, penjabaran data prokrastinasi akademik secara umum sebagai berikut:

**Tabel 6.** Prokrastinasi Akademik (n= 188)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	>140	26	13.8
Tinggi	113-139	41	21.8
Sedang	86-112	53	28.2
Rendah	59-85	40	21.3
Sangat Rendah	<58	28	14.9
<b>Jumlah</b>		188	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa pada kategori sedang sebanyak 28,19% dengan jumlah 53 siswa, kategori tinggi 28,19% dengan jumlah 41 siswa, kategori rendah 21,28% dengan 40 siswa, kategori sangat tinggi 13,83% dengan 26 siswa, dan kategori sangat rendah 14,89% dengan 28 siswa.

Menurut Irsyad & Elvi (dalam Desyafmi, Firman, & Ifdil, 2014) bahwa pada dasarnya tidak ada tugas yang tidak dapat diselesaikan, jika menemukan tugas yang sukar untuk dikerjakan siswa dapat memahami contoh yang ada pada buku catatan dan buku teks pelajaran atau mencari sumber lain yang menyangkut tugas yang sukar tersebut. Dengan adanya sumber belajar seperti buku catatan dan buku teks pelajaran, siswa menjadi lebih mudah untuk memahami contoh jika menemukan kesulitan tertentu dalam menyelesaikan tugas. Pembahasan prokrastinasi akademik untuk masing-masing sub variabel dapat dilihat pada diagram batang berikut.

Prokrastinasi akademik dapat dikategorikan kedalam masalah yang akan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari dan dapat mengganggu kelancaran serta keberhasilan belajar siswa. Untuk itu tentunya dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

### Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa

Berikut ini gambaran hasil uji korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan koefisien korelasi yang dihitung menggunakan teknik analisis *Product moment correlation* melalui bantuan program SPSS (*Statistik Product and Service Solution*) for Windows *realiz* 20.0, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Korelasi Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.618**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	188	188
Y	Pearson Correlation	-.618**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	188	188

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

Berdasarkan hasil analisis korelasional diperoleh nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi -0,618 dengan taraf signifikan 0,000. Artinya terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hubungan yang negatif ini menunjukkan variabel kontrol diri berlawanan arah dengan variabel prokrastinasi akademik, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kontrol diri yang rendah dan prokrastinasi akademik yang sedang maka diperlukan layanan bimbingan dan konseling agar dapat meningkatkan kontrol diri dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. adapun layanan bimbingan konseling yang diberikan yaitu layanan informasi, layanan konseling individual, dan layanan bimbingan kelompok.

### Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa yang telah dijelaskan sebelumnya, maka ada beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh guru BK atau Konselor berupa pemberian layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling adalah bentuk layanan bantuan yang diberikan oleh pihak profesional (konselor) kepada individu atau kelompok (klien) untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada setiap tahap perkembangan, sehingga individu dapat menemukan, mengenali dan menerima dirinya secara positif dan dinamis (Prayitno & Erman Amti, 2004). Syukur, Neviyarni, & Zahri (2019) menyatakan bahwa penyelenggaraan layanan BK berperan dalam membantu tercapainya tugas perkembangan peserta didik, yaitu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Adapun layanan yang dapat diberikan berkenaan dengan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, yaitu:

#### 1. Layanan informasi

Prayitno dan Erman Amti (2004) mendefinisikan layanan informasi adalah layanan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada individu yang memerlukan informasi untuk tugas atau tujuan yang dikehendaki. Berdasarkan hasil penelitian tentang prokrastinasi akademik terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tinggi, Adapun materi layanan yang dapat diberikan seperti cara menghindari tindakan prokrastinasi akademik. Layanan informasi menurut Fitri, Neviyarni, dan Ildil (2016) adalah layanan yang berusaha membekali individu dengan pengetahuan tentang data dan fakta dibidang sekolah, bidang pekerjaan, dan bidang pengembangan sosial. Layanan Informasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dibeikan kepada individu/kelompok untuk memahami berbagai informasi, sehingga dapat

---

memiliki pengetahuan yang memadai tentang dirinya beserta lingkungan serta dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan (Nova, Firman & Sukmawati, 2016).

Prayitno (2012) mengemukakan bahwa layanan informasi merupakan layanan yang berusaha memenuhi kekurangan individu terhadap informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi ialah layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa untuk memahami dan mengetahui berbagai informasi sehingga memiliki pengetahuan yang memadai tentang dirinya serta lingkungannya dan dapat diaplikasikan sebagai acuan dalam pengambilan keputusan (Tanjung, Neviyarni, dan Firman, 2018).

## 2. Layanan konseling individual

Menurut Prayitno & Erman Amti (2004), konseling individu merupakan sebagai pelayanan khusus hubungan tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, semampunya dengan kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan itu konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam fungsi pengentasan masalah klien. Layanan konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku sosial yang negatif di sekolah (Yulfitri, F., Marjohan, M., & Sano, A. 2014). Layanan konseling individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli (Abdi & Karneli, 2020). Biasanya selama proses konseling perorangan pembahasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien, adanya konseling perorangan maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah (Muthohharoh & Karneli, 2020).

## 3. Layanan bimbingan kelompok

Prayitno dan Erman Amti (2004) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh konselor melalui kegiatan kelompok yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan wawasan tentang informasi yang diperoleh dari hasil bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok berupaya untuk mencegah terjadinya permasalahan, mendorong anggota kelompok untuk saling berbagi informasi dan mendorong anggota kelompok untuk saling menolong satu sama lain dalam memberikan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Sukma, D., 2018).

Muyana, Firman, & Syahniar, (2018) memaparkan layanan bimbingan kelompok dapat diberikan untuk memberi kesempatan kepada peserta didik agar dapat terbuka, mampu memberikan ide atau gagasan, mampu menyampaikan perasaan, dukungan, memberikan alternatif pemecahan masalah, mengambil keputusan dan bertanggung jawab pada pilihan yang ditentukan.

Materi yang dapat diberikan pada saat bimbingan kelompok dengan memberikan topik tugas terkait dengan pemahaman diri siswa. Bimbingan kelompok bertujuan untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi yang dialami siswa (Aswida & Syukur, 2012).

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP IT Adzkia Padang dapat disimpulkan yaitu: (1) Kontrol diri siswa pada umumnya berada pada tingkat kategori rendah dengan persentase 30,9% dengan jumlah 58 siswa yang berarti pada umumnya kontrol diri siswa masih tergolong rendah dan hanya sedikit siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan sangat tinggi, (2) Prokrastinasi akademik pada siswa SMP IT Adzkia Padang umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 28,2% yang berarti cukup banyak siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, (3) Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi X dan Y yaitu -0,618 dan nilai signifikansi 0,000 dengan tingkat hubungan kuat artinya artinya semakin rendah

---

kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa.

## Referensi

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Anggraeni, L., F. & Soetjningsih, C., H. (2023). “Kontrol Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Di Kota X Yang Kecanduan Game Online”. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol 2 (5)
- Antoni, F., Taufik., Yendi, F. M & Yuca, V. (2019). Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 39–47.
- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *Konselor*, 1(2).
- Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I. (2014). Peningkatan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas melalui layanan informasi. *Konselor*. 3(1). 34-40
- Fachrurrozi, Firman, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo konseling*. 1(1).1-6
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press
- Firman, F. (2018). “Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Fitri, E., Neviyarni, & Ifdil. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning untuk Meningkatkan Motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1-7.
- Hariko, R., Taufik., & Ifdil. (2017). Konsep Diri dan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal education*.
- Mandasari, D. & Nirwana, H. “Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination”. *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1 No 1 2019
- Muyana, S., Firman, & Syahniar. (2018). Efektifitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Auto Visual untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*.
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Guidance*, 17(01), 14–19.
- Nova, L. M., Firman, F., & Sukmawati, I. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2(2),1-6.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Putri, M.S., Daharnis, D., & Zikra. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor*. 6(1). 1-5
- Rahmaniah. 2019. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.6, 2.
- Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karneli. 2015. “Efektivitas Layanan Informasi Dengan Metode Problem Solving Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa”. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling* Volume Nomor Desember 2015.
- Salmi, Hariko, R. & Afdal. 2018. “Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying Siswa”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 (2) 88-99
- Saputra, H, R., Alizamar., & Afdal. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Tugas Pelajar di SMP dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*.
- Sukma, D. (2018). Concept and Application Group Guidance and Group Counseling Base on Prayitno’s Paradigms. *Konselor*, 7(2), 49-54
- Syukur, Y., Neviyarni., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.

- 
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan Informasi Dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa Stkip Pgri Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 155–164.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media
- Yulfitri, F., Marjohan, M., & Sano, A. (2014). Konformitas internalisasi siswa terhadap peraturan sekolah dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 36-41.