



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Education and Social Sciences Review

ISSN 2720-8915 (Print), ISSN 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas

Inka Qotrin Nada^{*1}, Heri Saptadi Ismanto¹, Ellya Rakhmawati¹

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Semarang

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2025

Revised Aug 20th, 2025

Accepted Sep 26th, 2025

Keyword:

kontrol diri
prokrastinasi akademik
perilaku belajar
regulasi perilaku
keterlibatan akademik

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada 106 siswa kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner digital yang terdiri atas Skala Kontrol Diri (13 butir) dan Skala Prokrastinasi Akademik (20 butir). Seluruh butir instrumen disesuaikan dengan konteks siswa Indonesia melalui telaah ahli, dan butir negatif diberi skor balik sebelum analisis. Uji reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,817 untuk skala kontrol diri dan 0,913 untuk skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana berbantuan SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,476$; $t = -5,495$; $p < 0,001$). Model regresi menjelaskan 22,7% variasi prokrastinasi akademik ($R^2 = 0,227$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai dasar pengembangan intervensi pendidikan yang berfokus pada regulasi perilaku dan pembentukan kebiasaan belajar yang lebih adaptif.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Inka Qotrin Nada,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Semarang
Email: inkaqotrinada@gmail.com

Introduction

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda secara sadar dan berulang dalam menyelesaikan tugas-tugas pendidikan yang memiliki tenggat waktu, yang kemudian berdampak pada penurunan prestasi akademik, menurunnya minat belajar, bahkan potensi putus sekolah atau menurunnya kesejahteraan psikologis siswa (González-Brignardello et al., 2023). Di tingkat sekolah menengah atas, siswa menghadapi peningkatan tuntutan akademik sekaligus distraksi dari teknologi dan lingkungan sosial yang berubah cepat, sehingga kemampuan kontrol diri menjadi semakin krusial. Kontrol diri memungkinkan siswa menunda gratifikasi instan, mengelola waktu secara efektif, serta menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik meskipun terdapat godaan untuk melakukan aktivitas non-akademik. Memperkuat kontrol diri siswa pada jenjang ini bukan hanya sebagai upaya mendisiplinkan, tetapi merupakan strategi penting untuk meningkatkan efektivitas belajar dan mengurangi kecenderungan menunda yang dapat merugikan perkembangan akademik dan personal siswa.

Sejumlah penelitian terkini menegaskan hubungan negatif serta pengaruh signifikan antara kontrol diri siswa dan prokrastinasi akademik. Sebagai contoh, studi di China dengan 446 mahasiswa menemukan

korelasi negatif kuat antara self-control dan academic procrastination (Yue et al., 2024). Penelitian lain di Indonesia dalam konteks SMK menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sekitar 12,6 % (Parsaoran et al., 2023). Sementara itu, riset yang lebih luas mengungkap bahwa self-control memediasi hubungan antara kebutuhan psikologis dasar dan prokrastinasi akademik (Ye et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung mampu menahan impuls menunda, mengelola waktu dengan lebih baik, dan mempertahankan komitmen tugas belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Li et al.(2021), menemukan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi menunjukkan perilaku belajar yang lebih tertib dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mereka biasanya tidak mudah terdistraksi oleh media sosial, permainan daring, atau aktivitas non akademik lainnya (Dhiyya'Urrahma & Nur'aeni, 2021). Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan, terutama saat menghadapi tugas yang menantang atau membosankan (Wu et al., 2023). Temuan ini menegaskan pentingnya kontrol diri sebagai aspek penting dalam pengembangan karakter akademik siswa. Kontrol diri juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menetapkan prioritas, menetapkan tujuan belajar yang jelas, serta mengelola waktu dan emosi dengan baik (Y. Li et al., 2024). Kontrol diri sendiri tidak hadir begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal (Bai et al., 2023). Salah satu faktor internal yang berpengaruh signifikan adalah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin matang pula kemampuan kontrol dirinya. Penelitian oleh Feng et al.(2022) menunjukkan bahwa individu yang lebih dewasa memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dalam mengelola pengalaman emosional. Mereka cenderung merespons lebih sedikit rangsangan negatif dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang umumnya masih mengalami fluktuasi dalam regulasi emosinya.

Meskipun berbagai penelitian telah mengonfirmasi hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, mayoritas studi dilakukan pada mahasiswa atau populasi usia dewasa awal. Sangat sedikit penelitian yang secara khusus menguji hubungan kedua variabel ini pada siswa SMA, terutama kelas XI yang memiliki dinamika beban akademik, distraksi digital, dan kesiapan belajar berbeda dari kelompok usia lainnya (Wijayanti & Dewi, 2022). Di Indonesia, penelitian pada konteks SMA masih terbatas dan belum memberikan gambaran empiris yang komprehensif. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang penting untuk diisi yaitu kebutuhan untuk memahami bagaimana kontrol diri berperan dalam kecenderungan prokrastinasi pada siswa SMA di Indonesia. Studi awal yang dilakukan peneliti di SMA Kesatrian 2 Semarang menunjukkan bahwa 83,04% siswa kelas XI memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi, didorong oleh kontrol diri yang lemah dalam menghadapi distraksi digital dan kurangnya kemampuan manajemen waktu. Fenomena ini membuktikan bahwa penghayatan dan pengendalian diri menjadi isu sentral di kalangan pelajar SMA yang masih minim diteliti secara spesifik di Indonesia, sehingga membuka ruang kebaruan dalam kajian empiris mengenai pengaruh kontrol diri dalam konteks pendidikan menengah.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas kesatrian 2 Semarang kelas XI. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi kajian psikologi pendidikan dan menghasilkan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya merancang program pembinaan yang bertujuan meningkatkan regulasi diri dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Method

Penelitian ini dilaksanakan pada November 2025 di SMA Kesatrian 2 Semarang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 120 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling karena populasi memiliki karakteristik yang relatif homogen dalam hal usia, beban akademik, dan lingkungan belajar, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang setara untuk terpilih sebagai responden. Melalui prosedur tersebut, diperoleh 106 siswa yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikometrik: Skala Kontrol Diri (Brief Self-Control Scale (BSCS)) dan Skala Prokrastinasi Akademik. BSCS dipilih karena penggunaannya yang luas dalam penelitian regulasi diri pada remaja dan kesesuaian konstruksinya dengan populasi penelitian. Skala ini terdiri atas 13 butir dengan skala Likert 1-4, termasuk delapan butir negatif yang diberi skor balik sebelum analisis. Skala Prokrastinasi Akademik diadaptasi dari Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), terdiri atas 20 butir yang menilai kecenderungan siswa menunda penyelesaian tugas akademik. Adaptasi bahasa dilakukan melalui penyesuaian redaksi agar sesuai dengan konteks pendidikan Indonesia.

Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan pilot test pada 30 siswa kelas XII di sekolah yang sama. Pemilihan jenjang ini mempertahankan kesesuaian karakteristik responden, sekaligus mencegah bias pengisian pada sampel utama. Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, dengan mengorelasikan setiap butir dengan skor total skala. Butir dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh butir pada kedua skala memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas internal menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,817 untuk BSCS dan 0,913 untuk Skala Prokrastinasi Akademik, yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. Seluruh proses ini dilaksanakan pada November 2025 sebagai bagian dari pra-penelitian.

Pengumpulan data utama dilakukan melalui kuesioner digital (Google Form) yang dibagikan melalui kanal komunikasi kelas. Responden mengisi kuesioner secara mandiri setelah menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan partisipasi. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linearitas untuk memastikan kelayakan penggunaan regresi linear. Analisis utama menggunakan regresi linear sederhana pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Penelitian ini menetapkan asumsi bahwa peserta memberikan jawaban secara jujur, serta bahwa kondisi sekolah selama pengumpulan data berlangsung normal. Karena penelitian ini bersifat cross-sectional, hasil tidak dapat digeneralisasikan ke populasi lain tanpa penelitian lanjutan. Penggunaan instrumen self-report juga berpotensi menimbulkan bias persepsi diri.

Results and Discussions

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden pada kedua variabel sebelum analisis regresi. Tabel 1 dan Tabel 2 menyajikan distribusi respons tiap butir untuk memberikan transparansi dan pemahaman rinci mengenai pola perilaku siswa. Namun, interpretasi hasil difokuskan pada pola umum, bukan pada pengulangan setiap item.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Prokrastinasi Akademik (n = 106)

Item Pernyataan	Kategori Dominan	% Dominan
Menunda memulai tugas	Tidak Sesuai	45.28%
Merasa gugup karena menunda	Tidak Sesuai	40.57%
Menunda tugas sulit meski waktu cukup	Tidak Sesuai	52.83%
Mengutamakan aktivitas lain	Tidak Sesuai	55.66%
Mengerjakan tugas saat hampir deadline	Tidak Sesuai	58.49%
Merasa bersalah setelah menunda	Sesuai	52.83%
Membiarkan tugas menumpuk	Tidak Sesuai	62.26%
Menunda membaca materi	Tidak Sesuai	50.94%
Menunda tugas tidak menyenangkan	Sesuai	38.68%
Menunggu tekanan sebelum mulai	Tidak Sesuai	55.66%
Menunda karena merasa tidak siap	Tidak Sesuai	53.77%
Sulit menepati janji "mulai besok"	Tidak Sesuai	38.68%
Menunda hingga terpaksa	Tidak Sesuai	61.32%
Menunggu mood untuk belajar	Sesuai	48.11%
Pilih hiburan daripada tugas	Sesuai	46.23%
Merasa kewalahan oleh tugas	Sesuai	42.45%
Sulit fokus tanpa gangguan	Tidak Sesuai	44.34%
Menyadari menunda itu merugikan	Sesuai	50.00%
Menunda karena takut hasil tidak sempurna	Tidak Sesuai	55.66%
Menunda meski tahu dampaknya buruk	Tidak Sesuai	48.11%

Catatan: Kategori "Tidak Sesuai" berarti responden tidak mengakui perilaku prokrastinasi pada item tersebut.

Pada variabel prokrastinasi akademik, pola distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengakui perilaku prokrastinasi berat, seperti membiarkan tugas menumpuk atau menunda hingga terpaksa (lebih dari 60% menjawab "Tidak Sesuai"). Namun, kecenderungan prokrastinasi moderat terlihat pada item-item yang berkaitan dengan kondisi emosional atau preferensi aktivitas menyenangkan, seperti menunggu mood atau memilih hiburan (sekitar 45–48%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa secara sadar

menghindari penundaan ekstrem, kecenderungan menunda tetap muncul dalam situasi tertentu, terutama ketika dipengaruhi faktor emosional atau kesenangan jangka pendek.

Distribusi kontrol diri memperlihatkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang relatif baik. Respons dominan muncul pada pernyataan “mampu menahan godaan” dan “belajar konsisten” (lebih dari 55%). Namun, beberapa indikator kontrol diri menunjukkan tantangan, terutama pada item terkait distraksi dan kebiasaan buruk. Pola ini menunjukkan bahwa kemampuan menahan impuls dan menjaga fokus cukup bervariasi antarresponden, sehingga memberikan dasar yang memadai untuk pengujian inferensial.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Kontrol Diri (n = 106)

Item Pernyataan	Kategori Dominan	% Dominan
Mampu menahan godaan	Sesuai	66.04%
Sulit berhenti kebiasaan buruk*	Tidak Sesuai	61.32%
Sering malas/menunda aktivitas*	Tidak Sesuai	46.23%
Berbicara tanpa berpikir dulu*	Tidak Sesuai	45.28%
Melakukan hal menyenangkan meski tidak baik*	Tidak Sesuai	53.77%
Mampu menolak hal yang merugikan	Sangat Sesuai	49.06%
Perlu lebih disiplin	Sesuai	52.83%
Dipandang sebagai pribadi disiplin	Sesuai	43.40%
Memilih hiburan daripada tugas*	Tidak Sesuai	55.66%
Mudah kehilangan fokus*	Sesuai	47.17%
Belajar konsisten untuk jangka panjang	Sesuai	55.66%
Tidak bisa menahan diri melakukan hal salah*	Tidak Sesuai	50.94%
Bertindak tanpa memikirkan alternatif*	Tidak Sesuai	52.83%

Item dengan tanda (*) adalah item negatif (reverse-coded).

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan distribusi data pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Skor kontrol diri diperoleh dari 13 butir pernyataan dengan skala Likert 1–4, setelah melalui proses reverse scoring pada delapan butir negatif. Sementara itu, skor prokrastinasi akademik dihitung dari 20 butir pernyataan yang mengukur kecenderungan siswa menunda tugas akademik. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki variasi skor yang memadai untuk dilakukan analisis regresi. Secara umum, kecenderungan prokrastinasi berada pada rentang rendah hingga tinggi, demikian pula dengan skor kontrol diri yang memperlihatkan adanya perbedaan kemampuan regulasi diri antarresponden.

Sebelum dilakukan analisis regresi, uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Namun demikian, regresi linear tetap dapat dilakukan karena ukuran sampel lebih dari 100 dan teknik regresi linear dikenal robust terhadap penyimpangan normalitas dalam konteks data sosial. Selain itu, pola scatterplot menunjukkan hubungan linear yang jelas antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Ringkasan model dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Model (Model Summary)

Model R	R Kuadrat	R Kuadrat Terkoreksi	Galat Baku Estimasi
0,476	0,227	0,219	8,40872

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,227, yang berarti bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 22,7% terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa. Sisanya sebesar 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Selanjutnya, uji signifikansi model regresi (uji F) ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Varians (ANOVA)

Model	Jumlah Kuadrat	df	Rata-Rata Kuadrat	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------------	---	------

Model	Jumlah Kuadrat	df	Rata-Rata Kuadrat	F	Sig.
Regresi	2134,790	1	2134,790	30,192	0,000
Residual	7282,772	103	70,707		
Total	9417,562	104			

Nilai F sebesar 30.192 dengan $p = 0.000$ menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara statistik. Dengan demikian, kontrol diri terbukti mampu memprediksi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Pengujian signifikansi koefisien regresi (uji t) disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Koefisien Regresi

Variabel	B	Galat Baku	Beta	t	Sig.
(Konstanta)	109,368	10,065	—	10,866	0,000
Kontrol Diri	-1,362	0,248	-0,476	-5,495	

Nilai koefisien regresi tidak terstandar menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor kontrol diri menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 1.362. Nilai t yang negatif (-5.495) dengan $p < 0.001$ mengonfirmasi bahwa pengaruh tersebut signifikan dan berada pada arah negatif. Persamaan model regresi adalah: Prokrastinasi Akademik = $109.368 - 1.362$ (Kontrol Diri)

Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Pola ini konsisten dengan berbagai temuan sebelumnya yang menempatkan kontrol diri sebagai salah satu prediktor utama perilaku prokrastinasi. Soumeya (2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan kegagalan pengelolaan diri yang muncul ketika individu tidak mampu mengatur dorongan dan mengendalikan perilaku penghindaran. Hal ini sejalan dengan model self-regulation failure yang dikemukakan oleh Wei & Gaik (2022), bahwa prokrastinasi merupakan hasil dari lemahnya sistem regulasi diri dalam menghadapi tugas yang dianggap menantang atau tidak menyenangkan. Dengan demikian, ketika siswa memiliki kontrol diri yang kuat, mereka lebih mampu mengelola impuls dan tetap berfokus pada tujuan akademik.

Penelitian lain juga mendukung hasil ini. Duckworth & Seligman (2019) menemukan bahwa kontrol diri lebih kuat memprediksi performa akademik dibandingkan IQ, yang menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam perilaku belajar termasuk penyelesaian tugas tepat waktu. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui model self-regulated learning, yang menekankan pentingnya kemampuan menetapkan tujuan, memonitor diri, serta menilai kemajuan dalam proses belajar. Demikian pula, penelitian Zhao et al.(2021) menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi lebih rendah serta menunjukkan kualitas perencanaan akademik yang lebih baik. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Anda bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengatasi kecenderungan menunda. Dari perspektif motivasi, teori self-determination menjelaskan bahwa kemampuan pengendalian diri memengaruhi cara individu merespons tuntutan akademik. Menurut Shaked & Altarac, (2022), regulasi diri yang baik mendorong siswa untuk mempertahankan motivasi internal sehingga lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa harus menunggu tekanan eksternal. Temuan ini relevan dalam konteks prokrastinasi, karena beberapa studi menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri sering berkaitan dengan kecenderungan mencari kesenangan jangka pendek dibandingkan menyelesaikan tugas penting (Silva, 2021). Dengan demikian, temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa kontrol diri merupakan penyangga penting terhadap perilaku menunda. Dari sisi implikasi, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi pendidikan yang berfokus pada penguatan kontrol diri. Program seperti goal-setting training, strategi manajemen waktu, pembelajaran bertahap (chunking tasks), serta pelatihan pengelolaan distraksi dapat membantu mengurangi prokrastinasi. Beberapa studi menunjukkan bahwa peningkatan regulasi diri secara signifikan menurunkan kecenderungan menunda pada siswa (Aulia et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa sekolah dapat mengambil peran strategis dalam mengembangkan regulasi diri sebagai kompetensi pendukung keberhasilan akademik.

Nilai R Square sebesar 22,7% menunjukkan bahwa kontrol diri memberi kontribusi substansial terhadap prokrastinasi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan. Penelitian lain juga menunjukkan hal serupa. Misalnya, da Costa Júnior et al.(2024) mengungkapkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri, tetapi juga oleh efikasi diri, strategi belajar, persepsi kesulitan tugas, dan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Svartdal & Løkke (2022) yang menunjukkan bahwa kombinasi pengendalian diri, efikasi diri, dan manajemen waktu secara bersama-sama memengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Dari sisi

implikasi, temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri dalam intervensi pendidikan. Pelatihan manajemen waktu, strategi goal-setting, teknik pembelajaran bertahap, dan modul penguatan regulasi diri terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi pada siswa (Aulia et al., 2024). Sekolah dapat mengadopsi pendekatan ini untuk membantu siswa yang menunjukkan kecenderungan penundaan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat literatur yang ada dengan menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya faktor psikologis yang memengaruhi kualitas belajar, tetapi juga determinan penting dalam perilaku penyelesaian tugas. Pola hubungan yang ditemukan konsisten dengan kerangka teoritik maupun bukti empiris sebelumnya, sehingga memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari prokrastinasi akademik pada siswa.

Conclusions

Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan prediktor penting prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Kemampuan mengatur impuls, mengelola emosi, dan mempertahankan fokus terbukti berperan dalam menurunkan kecenderungan siswa menunda penyelesaian tugas. Temuan ini memperkuat teori regulasi diri yang memandang prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan pengendalian diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Meskipun demikian, besarnya kontribusi kontrol diri yang hanya menjelaskan sebagian variasi prokrastinasi menunjukkan bahwa faktor lain seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan manajemen waktu perlu dipertimbangkan dalam pengembangan intervensi pendidikan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan instrumen self-report membuka kemungkinan bias subjektivitas dan social desirability. Kedua, desain cross-sectional membatasi kemampuan inferensi kausal dan generalisasi temuan ke konteks sekolah atau jenjang berbeda. Ketiga, penelitian hanya melibatkan satu sekolah sehingga representativitas masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan variasi konteks sekolah, serta memasukkan variabel psikologis lain untuk memperkaya pemahaman mengenai mekanisme prokrastinasi akademik.

References

- Aulia, A., Septiantika, D. F., Perdana, D. Y., Azis, A. P., Irawan, D. B., & Fajar, M. (2024). Self-Regulation as a Mediator Between Learning Motivation and Academic Procrastination in Students Who Are Preparing a Thesis. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(2), 237–263.
- Bai, Y., Wang, J., Huo, Y., & Huo, J. (2023). The desire for self-control and academic achievement: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement of sixth-grade Chinese students. *Current Psychology*, 42(25), 21945–21953.
- da Costa Júnior, J. F., Bezerra, D. de M. C., de Araújo, A. G., & Ramos, A. S. M. (2024). Anti-Procrastination Strategies, Techniques and Tools and Their Interrelation with Self-Regulation and Self-Efficacy. *Journal of Education and Learning*, 13(1), 72–91.
- Dhiyya'Urrahma, M., & Nur'aeni, N. (2021). Self-Control and Disciplined Behavior Of Students. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 75–78.
- Feng, Y., Meng, D., Guo, J., Zhao, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination in the relationship between self-control and depressive symptoms in medical students: From the perspective of sex differences. *Sleep Medicine*, 95, 84–90.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Li, J.-B., Bi, S.-S., Willems, Y. E., & Finkenauer, C. (2021). The association between school discipline and self-control from preschoolers to high school students: a three-level meta-analysis. *Review of Educational Research*, 91(1), 73–111.
- Li, Y., Liu, C., Huo, Z., Zhang, L., Han, J., Li, Q., & Feng, T. (2024). Task aversiveness and outcome value mediate the relationship between self-control and academic procrastination among primary school students. *European Journal of Psychology of Education*, 39(3), 3029–3045.
- Parsaoran, I., Sugiyo, S., & Mugiarto, H. (2023). The Effect of Self-Control on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 153–159.

-
- Shaked, L., & Altarac, H. (2022). Exploring academic procrastination: Perceptions, self-regulation, and consequences. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 19(3), 1–23.
- Silva, L. da M. V. (2021). *How do Students Perceive and Develop Self-regulated Learning Strategies in Online Learning? a Qualitative Analysis About Academic Procrastination and Self-regulation*. Universidade de Lisboa (Portugal).
- Soumeiya, M. (2024). Self-Regulation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30 (11), 942–952.
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019261.
- 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/https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wei, G., & Gaik, L. P. (2022). The Relationship Between Emotional Regulation and Academic Procrastination Among University Students. *Asia Pacific Journal of Business, Humanities and Education*, 7(1), 84–104.
- Wijayanti, A. T., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 221–232.
- Wu, W., Yu, L., Cao, X., Guo, Z., Long, Q., Zhao, X., You, X., Teng, Z., Zhang, Y., & Zeng, Y. (2023). The latent profile of self-control among high school students and its relationship with gender and cyberbullying. *Current Psychology*, 42(33), 29650–29660.
- Ye, Z., Chi, S., Ma, X., & Pan, L. (2025). The impact of basic psychological needs on academic procrastination: the sequential mediating role of anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1576619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576619>
- Yue, L., Bin, Z., Bakar, A., & Mohamad, Z. B. (2024). Relationship between self-control and Academic Procrastination among College Students in China : A General Perspective. *INTERNATIONAL JOURNAL OF BUSINESS DAN SOCIAL SCIENCES*, 14(3), 419–427. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i3/21067>
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2021). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: the moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(10), 5076–5086.