



PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 8 DEPOK

Nanda Helmalia Putri^{1(*)}, Nuraini²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia¹²
nandahelmalia22@gmail.com¹, nuraini@uhamka.ac.id²

Abstract

Received: 21 Juni 2023
Revised: 21 Juni 2023
Accepted: 22 Juni 2023

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok. Skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Dalam penelitian ini, jenis instrumen yang digunakan adalah angket dalam penelitian ini. Metode penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif asosiatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari variabel (X) kontrol diri terhadap variabel (Y) prokrastinasi akademik. Populasi pada penelitian ini sebanyak 437 peserta didik dari 11 kelas dengan rata-rata ukuran kelas adalah 40 peserta didik. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling. Karena jumlah subjek lebih dari 100 yaitu 437 peserta didik dari kelas VIII SMP Negeri 8 Depok maka dipilih sampel 10% sehingga total responden dari kelas VIII adalah 81 responden. Kuesioner atau instrumen pengumpulan data lainnya tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik ada total 49 pernyataan item instrumen yang membentuk kuesioner. Dalam survei untuk menilai kontrol diri dan prokrastinasi akademik menggunakan Skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak dengan taraf signifikansi $0.0001 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok.

Keywords: Pengaruh; Kontrol Diri; Prokrastinasi Akademik

(*) Corresponding Author: Putri, nandahelmalia22@gmail.com

How to Cite: Putri, N. H. & Nuraini, N. (2023). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 8 DEPOK. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 610-617.

INTRODUCTION

Di Era Digital sebagian besar peserta didik memiliki pemikiran yang kurang baik tentang hal yang bersangkutan dengan pembuatan tugas yang diberikan dengan berbagai alasan di mana pengelolaan waktunya tidak tepat. Menurut Safiinatunnajah (2021) Pada era modernisasi saat ini, setiap orang mampu dengan mudah mengakses internet. Adanya kemudahan dalam mengakses internet, setiap individu dapat dengan mudah mengaksesnya secara praktis dimanapun dan kapanpun. Perkembangan internet ditandai dengan munculnya berbagai layanan media sosial.

Pendidikan sangat penting karena membentuk individu menjadi anggota masyarakat yang produktif. Peserta didik diharapkan untuk menghadapi tantangan kehidupan akademik secara langsung sebagai bagian dari proses pembelajaran. Beberapa peserta didik memiliki pandangan positif tentang sekolah karena mereka menganggap belajar itu

bermanfaat. Di sisi lain, sebagian peserta didik melihat waktu yang mereka habiskan di sekolah sebagai semacam siksaan karena tidak menyenangkan dan membosankan.

Perspektif peserta didik tentang sekolah membuat perbedaan dalam pengambilan keputusan mereka di bawah tekanan. Peserta didik yang meluangkan waktu untuk belajar lebih siap menghadapi ujian dan menyelesaikan pekerjaan mereka segera setelah ditugaskan. Di sisi lain, peserta didik yang kurang berkomitmen terhadap pendidikan mereka mungkin menganggap tugas guru mereka sebagai pekerjaan ekstra. Mereka jarang masuk kerja tepat waktu dan hanya mau belajar menjelang ujian. Penundaan akademik adalah kebiasaan menunda tugas sekolah (Asri 2018).

Kontrol diri (*self control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau melakukan sesuatu individu akan mempertimbangkan dampak atau akibat yang mungkin terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin baik dalam mengendalikan perilakunya (Bussolaro, 2021). Menurut Sarasti (2015) Kontrol diri adalah suatu kemampuan seseorang yang mampu menahan segala dorongan-dorongan yang timbul dari dalam diri sehingga tidak akan berakibat fatal atau merugikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Perbuatan yang merugikan ini dihindari supaya tidak berpengaruh terhadap kelangsungan hidup di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Isu-isu ini menyoroti pentingnya belajar melatih kontrol diri pada tahun-tahun remaja awal. Kecenderungan tersebut di atas berpotensi menimbulkan kesulitan di kelas bagi peserta didik. Penundaan adalah masalah kontrol diri yang perlu diperhatikan oleh peserta didik. Menunda tugas tanpa alasan yang baik adalah kebiasaan buruk yang dikenal sebagai penundaan. Peserta didik yang biasanya menunda pekerjaan mereka karena alasan yang tidak relevan akan menderita penyakit yang dikenal sebagai penundaan.

Telah ditemukan bahwa penundaan bukanlah masalah kecil di dunia akademik. Ada dua hasil bagi peserta didik yang secara konsisten menunda pekerjaan rumahnya. Tenggat waktu untuk menyelesaikan tugas merupakan sumber stres yang potensial. Kali kedua, mereka meninggalkan tugas sebelum menyelesaikannya sehingga tidak menerima pujian untuk itu. Karena itu, perkembangan akademik anak dapat terhambat (Nashruddin, 2018). Konsekuensinya, kontrol diri harus berperan dalam menyelesaikan masalah penundaan akademik. Sehingga menunda-nunda tugas yang mungkin menjadi beban dalam jangka panjang tidak lagi menjadi pilihan bagi peserta didik. Peserta didik yang mampu mengatasi penundaan di kelas sering menjadi orang dewasa yang sangat disiplin dan produktif.

Ketika seseorang menunda-nunda, dia menunda mengambil tindakan sambil menyadari bahwa tidak akan ada konsekuensi negatif untuk melakukannya. Sirois (2016) merupakan tanggung jawab peserta didik untuk mencurahkan waktu untuk pekerjaan akademik. Prokrastinasi akademik terjadi ketika peserta didik menunda melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan sekolah.

Pernyataan sebelumnya menunjukkan bahwa penundaan tugas akademik yang disengaja dan berkelanjutan adalah ciri dari penundaan. Hal-hal seperti penundaan (baik dalam hal memulai dan menyelesaikan sesuatu) dan hedonisme (dalam hal benar-benar menyelesaikan pekerjaan) muncul dalam pikiran. Penundaan akademik umum terjadi di antara peserta didik yang tidak terbiasa menyelesaikan sesuatu tepat waktu, tetapi jarang terjadi di antara mereka yang pandai mengatur waktu. Sangat mudah untuk melihat bagaimana penundaan yang terus-menerus dapat mengikis kemampuan seseorang untuk melatih disiplin diri.

Perbedaan individu dalam kontrol diri, termasuk kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, telah dikaitkan dengan perbedaan penundaan akademik, seperti yang didiskusikan oleh Gufon (2014) Orang-orang yang memiliki tingkat kendali yang besar atas hidup mereka lebih mungkin menggunakan waktu mereka secara efisien dan

mengadopsi pola perilaku yang lebih konvensional. Namun, peserta didik dengan kontrol diri yang kurang cenderung banyak menunda-nunda, yang dapat menyebabkan berkembangnya kebiasaan yang berbahaya.

Temuan ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2017) tentang masalah yang sama, yang mengungkapkan bahwa kurangnya kontrol diri merupakan prediktor utama penundaan akademik. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gombong telah diteliti oleh Aisy (2021). Orang dengan sedikit pengendalian diri kurang mampu mengelola tindakan dan emosi mereka. Peserta didik dianggap memiliki kontrol diri yang kurang sehingga lebih cenderung memilih bermain ponsel daripada menyelesaikan tugas atau belajar. Peserta didik dengan kontrol diri tidak akan membuang waktu untuk pengejaran yang sembrono. Di sisi lain, peserta didik akan menggunakan waktu mereka secara paling efisien sehingga mereka dapat memenuhi semua kegiatan yang mereka butuhkan serta bentuk rekreasi yang mereka sukai. Untuk memastikan bahwa pekerjaan rumah dilakukan dengan kemampuan terbaik peserta didik.

Salah satu tujuan perkembangan remaja adalah agar orang-orang dapat memahami norma-norma kelompok sebayanya dan menyesuaikan perilakunya dengan tidak adanya bimbingan yang otoritatif. Pengekangan diri membantu orang untuk tidak bertindak merusak. Ini karena orang tersebut sadar diri, artinya dia menyadari perbedaan antara aktivitas baik dan buruk dan berusaha untuk menahan diri dari melakukan yang terakhir. Peserta didik dapat mengurangi efek penundaan akademik dengan melakukan kontrol diri untuk membatasi berapa kali mereka terlibat dalam kegiatan yang kontraproduktif dengan studi mereka. Dengan cara ini, mereka dapat mencurahkan waktu mereka secara lebih efektif untuk menyelesaikan tugas sekolah mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Fajarwati (2015) di mana ketika individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan dapat mempergunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Beberapa peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok menunda-nunda mengerjakan tugas akademik karena merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang diberikan, dan karena lebih suka menghabiskan waktu dengan melakukan hal lain, seperti bermain *game* dan *browsing* situs media sosial di media sosial. *smartphone* mereka. Kurangnya kontrol impuls peserta didik setelah membuka permainan dan jejaring sosial berarti mereka sering melewatkan waktu tidur mereka, melewatkan tenggat waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah mereka, dan akhirnya meninggalkannya sampai hari berikutnya.

Berdasarkan fenomena ini dapat digambarkan bahwa peserta didik membutuhkan kontrol diri yang tinggi mulai dari keluarga, sahabat, teman dekatnya. Peserta didik dapat mengurangi efek negatif dari penundaan pada studi mereka dengan melatih diri mereka sendiri untuk menghabiskan lebih sedikit waktu untuk gangguan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok" dan menarik kesimpulan tentang sifat pengaruh antara kontrol diri dan prokrastinasi pada kalangan peserta didik sekolah menengah pertama.

METHODS

Dalam penelitian ini, jenis penelitian asosiatif kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik di kelas. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 di SMP Negeri 8 Depok. Jenis instrumen yang akan digunakan adalah instrumen angket dalam penelitian ini. Populasi yang diambil adalah 437 peserta didik dari 11 kelas di SMP Negeri 8 Depok, dengan rata-rata ukuran kelas adalah 40 peserta didik. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *random sampling*. Karena jumlah subjek lebih dari 100 yaitu 437 peserta didik dari kelas VIII SMP Negeri 8 Depok maka dipilih sampel 10% sehingga total responden dari kelas VIII adalah 81 orang. Populasi penelitian terdiri dari 81 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok. Kuesioner atau instrumen pengumpul data lainnya tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik ada total 49 pernyataan yang membentuk kuesioner. Skala Guttman digunakan dalam survei ini untuk menilai kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil pengolahan serta analisis data yang didapatkan dari perhitungan statistik deskriptif.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah karena kurangnya kontrol diri. Penelitian ini menggunakan metodologi asosiatif kuantitatif. Sebanyak 81 orang termasuk dalam sampel penelitian. Berdasarkan tanggapan terhadap setiap item pernyataan dalam angket, peneliti memberikan data deskriptif tentang kontrol diri peserta didik kelas VIII SMPN 8 Depok.

Tabel 1.
Hasil Statistik Deskriptif

No.	Ukuran Deskriptif	Nilai
1	Prokrastinasi Akademik	81
	Valid N (listwise)	81
2	Minimum	5.00
3	Maximum	16.00
4	Mean	13.4691
5	Std. Deviation	2.67435
6	Varians	7.152

Sumber: SPSS versi 26

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut diperoleh beberapa data hasil dari yang telah ditentukan bahwa sampel penelitian terdiri dari 81 siswa, dengan nilai terendah dan maksimum masing-masing 5 dan 16, dan nilai rata-rata (mean) 13.4691. Selain itu, ada beberapa hasil yang dihitung dari data tersebut, seperti standar deviasi 2.67435 dan varians 7.152.

Tabel 2.
Hasil Statistik Deskriptif

No.	Ukuran Deskriptif	Nilai
1	Prokrastinasi Akademik	81
	Valid N (listwise)	81
2	Minimum	15.3951
3	Maximum	32.00
4	Mean	15.3951
5	Std. Deviation	8.68861
6	Varians	75.492

Perhitungan tersebut menghasilkan tabel distribusi frekuensi yang antara lain menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari 81 mahasiswa dengan nilai Prokrastinasi Akademik berkisar antara 15.3951 hingga 32.00 dengan nilai rata-rata 15.3951 yang menempatkannya pada kategori tinggi. Data yang dihitung menghasilkan banyak hasil, seperti standar deviasi 8.68861 dan varians 75.492.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Ketika terjadi perpotongan besaran simpangan, maka uji normalitas data dapat memberi tahu apakah sebaran skor pada variabel tersebut normal atau tidak. Tingkat signifikansi dianggap berdistribusi teratur jika lebih dari 0.05 dan dikatakan tidak berdistribusi normal jika kurang dari 0.05 (Azwar, 2012). Uji Normalitas Satu Sampel Kolmogorov-Smirnov dilakukan pada tingkat signifikansi 0.05 untuk menilai distribusi data. Pengujian statistik hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26. Hasilnya adalah data sebagai berikut:

Tabel 3.
 Hasil perhitungan *One-Sample Kolmogrov-Smirnov*

No.	Model	Unstandardized Residual
1	N	81
2	Normal Parameters	Mean
3	Std. Deviation	8.05281779
4	Most Extreme Differences	Absolute
5	Positive	.074
	Negative	-.045
	Test Statistic	.074
	Asymp. Sig (s-tailed)	.200

Solusinya, diturunkan dari tabel sebelumnya, adalah 0.200. Data dikatakan normal jika X count lebih besar dari 0.05, dan abnormal jika kurang dari 0.05. Uji normalitas ini menunjukkan bahwa data tersebut normal karena jumlah residualnya lebih dari 0.05 ($0.200 > 0.05$).

2. Uji Linearitas

Uji linieritas menentukan ada tidaknya data kontrol diri berhubungan linier dengan fenomena prokrastinasi akademik. Penyimpangan Linearitas dari Linearitas sekarang digunakan sebagai uji linearitas.

Tabel 4.
 Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	
Kontrol diri Prokrastinasi akademik	Between Groups	(Combined Linearty Deviation from Linearty)	233.149	28	8.327	1.277	219
			80.674	1	80.674	12.374	001
			152.475	27	5.647	866	650
	Within Groups		339.024	52	6.520		
	Total		572.173	80			

Jika penyimpangan dari linearitas signifikan secara statistik ($p < 0,05$), maka variabel independen dan dependen tidak memiliki hubungan linier, seperti yang diilustrasikan pada tabel sebelumnya. Jika hasil Deviasi dari Linearitas kurang dari 0.05, maka tidak ada hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Hasil ini memberikan dukungan yang kuat untuk hipotesis bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berhubungan dengan lebih sedikit kasus penundaan akademik ($r = 0.650 > 0.05$).

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 5.
 Hasil Uji Hipotesis

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	851.528	1	851.528	12.967	001
	Residual	5187.830	79	65.669		
	Total	6039.358	80			

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya variabel bebas (X) Pengaruh Kontrol Diri terhadap variabel hasil (Y) Prokrastinasi Akademik menunjukkan pengaruh antara keduanya signifikan. pada level 0.001-0.05 (lihat tabel di atas).

4. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistika dalam penelitian ini adalah:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

H_0 = Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok dapat mengambil manfaat dari melatih kontrol diri untuk mengurangi prokrastinasi.

H_1 = Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok tidak memanfaatkan kontrol diri untuk menghindari prokrastinasi akademik.

Discussion

Berdasarkan data penelitian terdapat 81 responden dari masing-masing variabel. Data yang diperoleh lalu diolah sehingga menghasilkan pengolahan pada kategori variabel kontrol diri didapatkan mean sebesar 13.4691 maka standar deviasi sebesar 2.67435 dan varians sebesar 7.152. Nilai rata-rata hitung untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 15.3951, dengan standar deviasi 8,68861 dan varians 75.492. Sementara itu, nilai rata-rata variabel prokrastinasi akademik sebesar 15.3951, menempatkannya pada kelompok

“tinggi”. Data yang dihitung menghasilkan banyak hasil, seperti standar deviasi 8.68861 dan varians 75.492.

Dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov satu sampel, menentukan apakah data kontrol diri dan prokrastinasi akademik mengikuti distribusi normal atau tidak, menemukan tingkat signifikansi 0.200 (lebih besar dari 0.05) memungkinkan untuk membuat keputusan tersebut dan bergerak maju dengan uji analisis persyaratan. menguji linearitas hubungan antara data kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Karena nilai Sig lebih dari 0.05 untuk korelasi antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel-variabel ini mengikuti pola linier dan menjalankan uji linieritas.

Menurut analisis penelitian, peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok yang mendapat skor lebih tinggi pada ukuran kontrol diri cenderung menunda mengerjakan tugas sekolah sampai menit terakhir, yang diukur dengan tingkat signifikansi 0,001 kurang dari (0,001 1.97). Oleh karena itu, tingkat kontrol diri peserta didik berpengaruh pada kecenderungan mereka untuk menunda mengerjakan tugas sekolah.

Menurut temuan, kontrol diri merupakan faktor yang sangat penting dan relevan. Hal ini dapat diartikan bahwa peserta didik dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung lebih jarang menunda-nunda ketika mengerjakan tugas sekolah. Demikian pula, jika kemampuan peserta didik untuk mengatur diri sendiri menurun, mereka mungkin menunda mengerjakan tugas sekolah.

Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri sangat penting untuk menghindari tindakan negatif seperti penundaan akademik. Prokrastinasi akademik adalah pola perilaku yang didefinisikan dengan menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik hingga saat-saat terakhir yang memungkinkan (Ghufron & Risnawita, 2010). Indikator-indikator ini ditentukan dengan menggunakan faktor-faktor yang diajukan oleh Ferrari.

Hal ini menegaskan temuan penelitian Annisa (2017) yang menemukan bahwa kurangnya kontrol diri merupakan prediktor signifikan terlibat dalam penundaan akademik. Orang dengan sedikit kontrol diri kurang mampu mengelola tindakan dan emosi mereka. Peserta didik dianggap memiliki kontrol diri yang kurang sehingga lebih cenderung memilih bermain ponsel daripada menyelesaikan tugas atau belajar.

Indikasi risiko tinggi antara lain tidak menyelesaikan tugas akademik secara utuh ketika sudah selesai, yang merupakan salah satu bentuk penundaan. Hal ini disebabkan pengaruh internal dan eksternal sama-sama berperan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Orang tersebut dan orang lain di sekitarnya akan menderita jika prokrastinasi akademik tidak ditanggapi atau diabaikan.

Hal ini sependapat dengan pandangan Solomon (2013) Pekerjaan tidak selesai, atau dilaksanakan tetapi hasilnya tidak ideal karena dikejar *deadline* menyebabkan stres sepanjang aktivitas, meningkatkan kemungkinan membuat kesalahan karena sedikitnya waktu yang tersedia kecemasan juga membuat sulit untuk fokus, yang pada gilirannya mengurangi motivasi dan kepercayaan diri untuk belajar.

Peserta didik dengan tingkat disiplin diri yang tinggi tidak akan menyalahgunakan waktu mereka untuk pengejaran yang sia-sia, melainkan akan mengatur waktu mereka secara efisien dan efektif sehingga mereka dapat melakukan semua tugas yang diperlukan, serta memiliki sisa waktu untuk kegiatan yang menyenangkan, rekreasi dan belajar. Untuk memastikan bahwa pekerjaan rumah dilakukan dengan kemampuan terbaik peserta didik.

Prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Depok terbukti dipengaruhi secara signifikan oleh variabel kontrol diri. Peserta didik dengan kontrol diri lebih kecil kemungkinannya untuk menunda tugas sekolah mereka, sedangkan peserta didik dengan kontrol diri kurang lebih mungkin untuk menunda pekerjaan mereka. Karena hubungannya langsung dengan perilaku prokrastinasi akademik, kontrol diri merupakan

faktor penting yang perlu diingat, terutama bagi peserta didik. Kurangnya kontrol diri membuat seorang peserta didik sulit untuk fokus pada tugas-tugas yang ada, membuatnya menunda hal-hal yang lebih mendesak demi hal-hal yang memberinya lebih banyak kesenangan. Peserta didik yang kurang memiliki kontrol diri tidak memiliki kemampuan untuk memimpin, mengarahkan, dan mengelola tindakan mereka sendiri.

CONCLUSION

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Depok menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam melatih kontrol diri berpengaruh pada apakah mereka menunda mengerjakan pekerjaan rumah atau tidak. Berdasarkan tanggapan dari 81 peserta didik yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini menemukan bahwa peserta didik di SMP Negeri 8 Depok memiliki rata-rata (*mean*) skor kontrol diri sebesar 13.4691 dan hasil perhitungan rata-rata sebesar 15.3951 untuk variabel prokrastinasi akademik.

REFERENCES

- Aisy, D. F. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Kedungwuni . *Journal of Guidance and Counseling*, 157.
- Annisa (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area.
- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi Akademik; Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan *Self-Regulated Learning*.
- Bussolaro. (2021) Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI SMAN 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan, *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 173-180.
- Fajarwati, S. (2015) Hubungan antara *Self control* dan *Self efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Prndidikan dan Pendidikan*. Vol. 8 No. 4.
- Gufon, R. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik. Malang.
- Nashruddin. (2018). *Increasing The Students' motivation In Reading English Materials Through Task-Based Learning (Tbl) Strategy (A Classroom Action Research at the First Year Students of SMP Dirgantara Makassar)*. *Journal of Pedagogy*, 1(1).
- Sarasti, C. A. (2015). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMAN 1 pariangan. *Ekp*, 1576-1580.
- Sirois, P. (2016). *Procrastination, health, and well- being*. United Kingdom: Elsevier Inc. Academic Press.
- Solomon, R. S. (2013). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*.