

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK
SISWA DI SMP NEGERI 1 TANETE RIAJA**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL WITH STUDENT ACADEMIC
PROCRASTINATION IN SMP NEGERI I TANETE RIAJA*

Rahmaniah

SMP Negeri 1 Tanete Riaja
Kec. Tanete Riaja Kabupate Barru
Email: Nia23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki rumusan masalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja? Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode atau teknik korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Tanete Riaja berjumlah 798, dengan sampel sebanyak 80 orang. Pada penelitian ini diketahui nilai koefisien korelasi adalah 0,4 yang berarti cukup kuat, dan berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan mencari nilai t dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 80$ maka $dk = n-2 = 80-2 = 78$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,990$ (berdasarkan distribusi nilai t dapat dilihat pada lampiran) Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $4,1 > 1,990$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Besar hubungan antar keduanya adalah 0,4 yang berarti antara kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang cukup kuat. Sementara pada pengujian hipotesis dengan melihat besaran t hitung, maka diketahui bahwa ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $4,1 > 1,990$.

Kata kunci: *kontrol diri, prokrastinasi akademik*

Abstract

This research has a problem statement whether there is a relationship between self-control and academic procrastination of students in SMP Negeri 1 Tanete Riaja ? This research is quantitative research. This research used correlational methods or techniques. The research population were 798 students of SMP Negeri 1 Tanete Riaja, with a sample of 80 people. In this research, it is known that the correlation coefficient value is 0.4, which means it is quite strong, and based on the calculation of the hypothesis test by finding the value of t with $\alpha = 0.05$ and $n = 80$ so $dk = n-2 = 80-2 = 78$, so we get $t_{table} = 1.990$ (based on the distribution of the value of t can be seen in the appendix) It turns out that t_{count} is greater than t_{table} , or $4.1 > 1.990$ which means there is a significant relationship between the two variables. Based on the results of the study it can be concluded that there is a significant relationship between self-control and academic procrastination of students in SMP Negeri 1 Tanete Riaja. The magnitude of the relationship between the two is 0.4, which means that between self control and procrastination has a fairly strong relationship. While testing the hypothesis by looking at the t count, it is known that it turns out that t_{count} is greater than t_{table} , or $4.1 > 1.990$.

Keywords: self control, academic procrastination

Pendahuluan

Pada diri manusia selalu ada dua kekuatan besar yang saling memengaruhi, kedua kekuatan itu adalah kekuatan jahat dan kebaikan. Dalam literatur Islam ditemukan bahwa manusia bisa menjadi lebih baik dari malaikat apabila memanfaatkan semua potensi kebaikan yang ada pada dirinya. Sebaliknya akan menjadi lebih rendah dari binatang apabila tidak mampu mengalahkan nafsu kebinatangan pada dirinya.

Dalam dunia psikologi manusia memiliki tiga unsur pembanding dalam dirinya, Id, ego, dan super ego. Ketiga unsur ini saling berkait dan menimbulkan efek kesadaran pada manusia. Ketika kecenderungan id, menguasai maka keinginan tanpa batas muncul secara alami, tetapi ketika ego mendominasi maka seseorang tidak akan mengalami kestabilan emosional dalam segala hal. Sehingga peran super ego meletakkan id, dan ego dalam bingkai kesadaran (Ghufroon & Risnawati, 2011).

Dari pemamparan tersebut ada satu benang merah yang dapat ditarik yaitu persoalan kontrol diri. Kontrol dalam hal ini adalah bentuk penyeimbang dari dua sudut ekstrem. Ketika seorang harus berhadapan pada pilihan-pilihan yang sulit, maka secara otomatis dalam dirinya muncul penyeimbang/ penetral. Apabila penyeimbang atau kontrol ini tidak bekerja maka perilaku seseorang akan jatuh pada satu titik ekstrem.

Kontrol diri dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spritual, budaya dan perilaku kerja. Pengaruh kontrol diri terhadap timbulnya tingkah laku seseorang dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan hasil proses pengontrolan diri seseorang. Ketika kontrol diri dapat dimaksimalkan maka kemungkinan seseorang terjerumus ke dalam lembah hitam, hal ini pun termasuk dalam dunia pendidikan (Haryanto, Weda, & Nashruddin, 2018).

Pada siswa sebagai pembelajar, perlunya melakukan kontrol diri adalah satu kemutlakan. Pada diri siswa sebagai remaja dua titik ekstrem sedang menunggu mereka. Ketidakstabilan emosi, dapat menjerumuskan siswa ke dalam pergaulan dan sikap hedonistik. Pergaulan bebas, narkoba, premanisme, vandalisme, sampai pada sadisme, dan lain-lain.

Dari persoalan tersebut dapat diketahui bahwa fungsi kontrol diri menjadi penting pada siswa yang memasuki remaja awal. Kecenderungan yang telah disebutkan dapat menyebabkan siswa bermasalah di sekolah. Salah satu masalah yang harus diperhatikan siswa dalam persoalan kontrol diri adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku buruk yang suka menunda-nunda pekerjaan tanpa alasan yang jelas. Dalam dunia akademik prokrastinasi menjadi penyakit pada siswa yang sangat suka menunda-nunda tugas dengan alasan yang sebenarnya tidak terlalu penting.

Ternyata dalam kehidupan akademik di sekolah masalah prokrastinasi bukan masalah yang sepele. Siswa yang sering menunda tugas akan mengalami dua hal. Pertama mereka harus mengejar tenggat waktu tugas yang dapat menyebabkan stress. Yang kedua mereka meninggalkan tugas tersebut karena sudah tidak dapat menyelesaikan sehingga akhirnya tidak mendapatkan nilai. Hal inilah yang dapat menjadi penghambat kemajuan pembelajaran siswa di sekolah (Nashruddin, Ningtyas, & Ekamurti, 2018).

Oleh karena itu, peranan kontrol diri sangat dibutuhkan dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Sehingga siswa tidak lagi menunda pekerjaan/ tugas yang dapat membebani mereka pada akhirnya. Siswa yang terbebas dari prokrastinasi akademik akan menjadi siswa yang unggul dan dapat berpotensi menjadi manusia disiplin yang selalu memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

Dengan melihat masalah di atas, maka penulis ingin mendalami lebih jauh persoalan prokrastinasi dalam karya tulis ilmiah yang berjudul Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja?” Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja.”

Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor* lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan. Kontrol diri dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spritual, budaya, dan perilaku kerja. Pengaruh kontrol diri terhadap timbulnya tingkah laku seseorang dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan hasil proses pengontrolan diri seseorang.

Menurut Kartono (2008) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya.

Seorang pakar komunikasi dan pendidikan yaitu Rakhmat (2008) yang menyimpulkan pendapat para ahli mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Ia cenderung untuk mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat. Perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Seorang peneliti dalam kependidikan yaitu Sandiman (2006) menyimpulkan gagasan dari beberapa pakar dalam bukunya menyebutkan bahwa ada tiga kriteria emosi yang masak sebagai berikut: a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat. c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan caraberaksi terhadap situasi tersebut.

Block dan Block yang dikutip oleh Sunaryo (2016) dalam menyimpulkan hasil penelitiannya menjelaskan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Dalam penelitiannya, Sunaryo (2016) juga mengutip pendapat Averill bahwa kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*). Didukung dengan kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Prokrastinasi Akademik

Pengertian Prokrastinasi

Istilah Prokrastinasi berdasarkan *Merriam Webster Dictionary*, berasal dari kata kerja “*procrastinate*” yang berarti kebiasaan atau menunda dengan sengaja suatu tugas yang seharusnya sudah diselesaikan.

Penelitian yang dilakukan McCown yang dikutip oleh Rumiani (2006) menyatakan bahwa prokrastinasi terkait dengan kecenderungan untuk menundatugas dan waktu untuk mengerjakan tugas. Penundaan dilakukan karena perilaku untuk mengerjakan tugas tidak sesuai dengan niat yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Nugrasanti (2011) prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok.

Nugrasanti (2011) kemudian menyimpulkan pendapat dan hasil penelitian beberapa pakar yang menjelaskan bahwa masyarakat sering menggambarkan pelaku prokrastinator sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator (*nonprocrastinator*) dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul. Individu yang bukan prokrastinator juga sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi.

Beberapa peneliti telah menginvestigasi tentang prokrastinasi dalam hubungannya dengan akademik peserta didik. Balsam, Beauchaine, Rothblum, dan Solomon (2008) melakukan penelitian di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 322 orang. Dari data prokrastinasi tugas akademik terungkap bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Penelitian lain dilakukan oleh Novritalia dan Maimunah (2014) yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP akselerasi dan siswa SMP reguler. Penelitian melibatkan 150 siswa SMP yang menempuh program belajar akselerasi dan reguler. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Procrastination Assessment Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP akselerasi dan siswa SMP reguler yang mana perilaku prokrastinasi akademik tinggi diperoleh oleh siswa SMP akselerasi.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan mempunyai karakteristik. Seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Menurut Balsam et al. (2008) kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kurang percaya diri. Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator

merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

- b. Perfeksionis. Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.
- c. Tingkah laku menghindari. Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

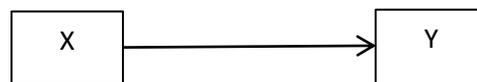
Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan.

Metode Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Tanete Riaja Kabupaten Barru yang terletak di jalan Poros Soppeng-Barru, Kecamatan Tanete Riaja Kabupaten Barru. Penelitian adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2008) dalam bukunya bahwa penelitian kuantitatif disebut juga metode positivisme karena menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis secara statistik.

Penelitian ini menggunakan metode atau teknik korelasional. Menurut Sudijono (2010) dalam buku Pengantar Statistik Pendidikan bahwa dalam statistik korelasi diberi pengertian sebagai hubungan antara dua variabel atau lebih. Data variabel-variabel akan dinominasikan dalam bentuk angka-angka kuantitatif. Selanjutnya angka-angka kuantitatif tersebut diolah untuk melihat hubungan yang terjadi pada kedua variabel, besar dan kecil hubungannya dengan menggunakan kaidah statistika.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan y, variabel x adalah kontrol diri, dan variabel y adalah prokrastinasi akademik. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Keterangan:

X = Kontrol diri

Y=Prokrastinasi akademik

Untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran dan meluasnya cakupan penelitian, maka dibuatlah definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.
2. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang dimaksud.

Menurut Khaeruddin dan Erwin Akib (2006) populasi adalah seluruh objek yang dapat diteliti, diselidiki dapat berupa individu, kejadian, atau objek lain yang telah dirumuskan dengan jelas. Adapun penjelasan lebih detail dari Sugiyono (2008) yaitu populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dari kedua pengertian populasi yang telah dikemukakan di atas dapatlah disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 1 Tanete Riaja Kabupaten Barru. Adapun jumlahnya adalah 798 orang siswa.

Menurut Margono (2005) sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (Mauster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Sedangkan menurut pendapat Riduwan (2010) sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi, maka penulis berpatokan pada penentuan yang dikemukakan oleh Arikunto (2002) bahwa apabila subjek penelitian lebih dari 100 orang maka dapat ditarik sampel antara 10% sampai dengan 25% atau lebih. Dengan memperhatikan jumlah populasi yang banyak dan keterbatasan waktu maka peneliti mengambil 10% dari jumlah populasi 798. Dengan demikian, $798 \times 10\% = 79,8$ pembulatan 80 siswa responden.

Teknik Prosedur Pengumpulan Data adalah Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini yang diamati oleh peneliti adalah keseluruhan proses belajar mengajar dengan mengumpulkan data tentang kedisiplinan siswa. Dan angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Angket menggunakan skala likert. *Jawaban setiap item instrumen memiliki gradasi dari tertinggi (sangat positif) sampai pada terendah (sangat negatif)*. Bobot nilai yang rentang antara 1 sampai 4 pada setiap item. Dan dokumentasi menurut Arikunto (2002) adalah alat pengumpulan data berupa hal-hal atau variabel seperti catatan, transkrip, buku, surat kabar, agenda, notulen dan sebagainya". Dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kelas dan catatan latar belakang siswa dari guru bimbingan dan konseling.

Analisis data yang dipakai adalah analisis data untuk mencari hubungan kontrol diri dan prokrastinasi siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja dengan demikian yang menjadi variabel x adalah kontrol diri dan variabel y adalah prokrastinasi siswa, kedua variabel ini akan dianalisis dengan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

X = Skor variabel x

Y = Skor variabel y

N = Banyaknya responden

r_{XY} = Koefisien Korelasi antara x dan y

Untuk mengetahui besarnya hubungan atau pengaruh antara kedua tabel, maka nilai "r" akan diinterpretasi menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2002 : 260) bahwa Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut :

1. 0,800 s.d. 1,000 (hubungan x dan y sangat kuat)
2. 0,600 s.d. 0,800 (hubungan x dan y kuat)
3. 0,400 s.d. 0,600 (hubungan x dan y cukup kuat)

4. 0,200 s.d. 0,399 (hubungan x dan y rendah)
5. 0,000 s.d. 0,200 (hubungan x dan y sangat rendah)

Hasil Penelitian

Sebelum penelitian penulis telah melakukan observasi di SMP Negeri 2 Tanete Riaja, observasi dilakukan dengan mencari permasalahan yang ada di sekolah tersebut, dan salah satu yang menjadi pembahasan dengan guru bimbingan dan konseling adalah persoalan kontrol diri siswa terhadap prokrastinasi siswa. Hasil konsultasi dan observasi tersebut kemudian penulis rumuskan dalam suatu rumusan penelitian yaitu Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja?"

Setelah ditentukan variabel x yaitu konsep diri, dan variabel y perubahan perilaku siswa, maka angket di sebar dengan indikator tertentu. Adapun angket tersebut akan dihitung berdasarkan pertanyaan negatif dan positif. Bila bernilai negatif maka dimulai dari nilai SS=1, S=2, KS=3, TS=4, STS=5. Untuk nilai positif SS=5, S=4, KS=3, TS=2, STS=1.

Pada tabel hasil dapat diketahui nilai statistik x dan y sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= 80 \\ \sum x &= 4496 \\ \sum y &= 344 \\ \sum X^2 &= 260990 \\ \sum Y^2 &= 254590 \\ \sum xy &= 256806 \end{aligned}$$

Rumus *product moment*

$$\begin{aligned} r_{XY} &= \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}} \\ r_{XY} &= \frac{80(256806) - (4496)(344)}{\sqrt{(80 \cdot 260990 - (20775364))(80 \cdot 254590 - (20214016))}} \\ &= \frac{20544480 - 20492768}{\sqrt{(20879200 - (20775364))(20367200 - (20214016))}} \\ &= \frac{51712}{\sqrt{1,59060}} \\ &= \frac{51712}{126119,0462} \\ &= 0,4 \end{aligned}$$

Pembuktian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis, maka akan dilakukan dengan mencari besarnya signifikansi antara t tabel dan t hitung. Adapun bunyi hipotesis dari penelitian ini adalah "Ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja."

Dengan demikian, hipotesis tersebut dapat dibuat dalam bentuk kalimat sebagai berikut: Ha = Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Ho = Tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Langkahnya adalah menemukan t_{hitung} dan t_{tabel}

diketahui:

$$\begin{aligned} r &= 0,4 \\ n &= 80 \end{aligned}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{0,4\sqrt{80-2}}{\sqrt{1-0,4^2}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{0,4 \cdot 8,8}{0,84}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{3,52}{0,84}$$

$$t_{\text{hitung}} = 4,1$$

Kaidah pengujian hipotesis adalah :

Jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ maka tolak H_0 artinya signifikan, dan

Jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$ maka terima H_0 artinya tidak signifikan

Berdasarkan perhitungan di atas dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 80$ maka $dk = n - 2 = 80 - 2 = 78$, sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 1,990$ (berdasarkan distribusi nilai t dapat dilihat pada lampiran) Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $4,1 > 1,990$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Besar hubungan antar keduanya adalah 0,4 yang berarti antara kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang cukup kuat. Sementara pada pengujian hipotesis dengan melihat besaran t hitung, maka diketahui bahwa ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $4,1 > 1,990$. Adapun saran-saran. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rujukan dalam membuat layanan-layanan berikutnya terkait dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik, dan penelitian ini dapat menjadi rujukan peneliti lainnya yang meneliti masalah kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa.

Kepustakaan

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Balsam, K. F., Beauchaine, T. P., Rothblum, E. D., & Solomon, S. E. (2008). Three-year follow-up of same-sex couples who had civil unions in Vermont, same-sex couples not in civil unions, and heterosexual married couples. *Developmental Psychology*, 44(1), 102.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Haryanto, H., Weda, S., & Nashruddin, N. (2018). Politeness principle and its implication in EFL classroom in Indonesia. *XLinguae: European Scientific Language Journal*, 11(4), 90-112. doi: 10.18355/XL.2018.11.04.09
- Kartono, K. (2008). *Psikologi Anak*. Bandung: Alumnus.
- Khaeruddin, & Akib, E. (2006). *Metode Penelitian*. Makassar: PPS UNISMUH.
- Margono. (2005). *Metodologi Peneliti Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nashruddin, N., Ningtyas, P. R., & Ekamurti, N. (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). *Scolae: Journal of Pedagogy*, 1(1), 44-53.
- Novritalia, K., & Maimunah, S. (2014). PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK SISWA AKSELERASI DENGAN REGULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 89-102.
- Nugrasanti, R. (2011). *Provite Locus of Control dan Prokrastinasi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosda Karya.
- Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Rumiani. (2006). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres*. Bandung: Rosda Karya.
- Sandiman. (2006). *Interaksi dan Belajar Mengajar*. Bandung: Angkasa.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2016). Hubungan antara Psikologi Perkembangan dengan Keperawatan terhadap Anak dalam Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).