



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 1753-1762

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Self Control* Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik:
A Systematic Literature Review (SLR)

Lalita Kalyaniti^{1✉}, Partono Nyanasuryanadi², Budi Utomo Ditthisampanno³, Wandu⁴,

Putriana Mitta⁵

STIAB Smaratungga

Email: lalitaKalyaniti@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Siswa harus menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh guru di sekolah. Namun, siswa memiliki masalah seperti prokrastinasi akademik yang biasanya muncul saat siswa menyelesaikan tugas yang diberikan. Pengaruh self control terhadap prokrastinasi siswa adalah subjek penelitian ini. Studi ini merupakan tinjauan literatur yang sistematis. Proses sintesis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan sepuluh literatur yang memenuhi kriteria kualitas dan inklusi dan eksklusi dengan sumber yang digunakan, seperti Google, Scholar, dan ScienceDirect. Berdasarkan kajian literatur yang peneliti analisa, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *self control* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih mampu dalam mengatur diri, mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Sebaliknya siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih sering melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Kata Kunci: *Self Control, Prokrastinasi Akademik*

Abstract

Students must complete academic tasks given by teachers at school. However, students have problems such as academic procrastination that usually arise when students complete the assigned tasks. The effect of self-control on student procrastination is the subject of this study. This study is a systematic literature review. The data synthesis process in this study was carried out by comparing ten literatures that met the quality and inclusion and exclusion criteria with the sources used, such as Google, Scholar, and ScienceDirect. Based on the literature review that the researcher analyzed, the researcher can conclude that self-control has an influence on students' academic procrastination. Students who have high self-control will be better able to manage themselves, able to overcome problems or difficulties in doing the tasks given. Conversely, students who have low self-control will more often delay or procrastinate.

Keywords: *Self-Control, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kinerja siswa sangat signifikan, dan seringkali membawa dampak negatif dalam pencapaian akademik. Prokrastinasi tidak hanya memengaruhi hasil belajar, tetapi juga dapat mengganggu kesejahteraan emosional siswa, karena menimbulkan stres dan kecemasan terkait dengan penundaan tugas yang terus menumpuk. Dalam hal ini, kontrol diri atau self control memainkan peran penting sebagai faktor penentu dalam mencegah atau mengurangi prokrastinasi akademik.

Menurut Bandura (1991) dalam teori *self-regulation*, kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka sangat terkait dengan pencapaian tujuan mereka. Pada siswa, self control berfungsi untuk membantu mereka menetapkan prioritas, mengelola waktu, dan menghindari gangguan-gangguan yang dapat menyebabkan prokrastinasi. Siswa dengan self control yang tinggi mampu menetapkan batasan yang jelas antara waktu belajar dan waktu bermain atau bersantai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (2000) yang menyatakan bahwa siswa yang dapat mengelola waktu dan menetapkan tujuan dengan baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2016) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung terjebak dalam kebiasaan prokrastinasi yang semakin lama semakin mengurangi produktivitas akademik mereka. Siregar menjelaskan bahwa prokrastinasi sering kali muncul karena kurangnya kemampuan untuk mengatur diri sendiri, dan hal ini dapat berujung pada penurunan kinerja belajar yang sangat

memengaruhi nilai akhir siswa. Oleh karena itu, self control menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan bagi siswa untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Aulia (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya pendidikan dan tugas yang diberikan lebih cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Kesadaran ini seringkali tercipta melalui penguatan motivasi intrinsik, di mana siswa merasa bahwa tugas tersebut memiliki nilai pribadi yang tinggi bagi perkembangan diri mereka. Dalam konteks ini, pengembangan self control tidak hanya terbatas pada pengelolaan waktu, tetapi juga mencakup penguatan motivasi internal yang mendorong siswa untuk bertanggung jawab terhadap tugas akademik mereka tanpa menunggu dorongan eksternal.

Dalam teori *cognitive-behavioral*, seperti yang dijelaskan oleh Pychyl (2013), prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak produktif yang terjadi karena ketidakmampuan individu untuk mengatasi ketegangan dan kecemasan yang muncul ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Self control berperan dalam mengelola emosi tersebut, memungkinkan siswa untuk tetap bertahan dan fokus menyelesaikan tugas meskipun merasa tertekan. Oleh karena itu, pengembangan self control yang meliputi pengelolaan emosi dan stres sangat diperlukan dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Pendekatan lain yang mendukung pengurangan prokrastinasi adalah dengan mengembangkan *time management skills* atau keterampilan manajemen waktu. Penelitian oleh Gremillion dan Byrd (2018) menemukan bahwa siswa yang terampil dalam mengelola waktu mereka dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi dengan lebih efektif. Teknik manajemen waktu, seperti pembagian tugas menjadi bagian yang lebih kecil dan pengaturan tenggat waktu yang jelas, dapat membantu siswa merasa lebih terorganisir dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam hal ini, kontrol diri berhubungan erat dengan kemampuan manajemen waktu yang baik.

Sebagai tambahan, pendekatan psikologis seperti program pelatihan pengembangan diri yang fokus pada peningkatan kontrol diri dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Pelatihan yang menekankan pada pengaturan tujuan, perencanaan, dan kontrol diri telah terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Steinberg & Dornbusch, 1994). Oleh karena itu, penting bagi sekolah atau lembaga pendidikan untuk memberikan intervensi yang fokus pada peningkatan kontrol diri siswa.

Secara keseluruhan, masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh banyak siswa dapat diatasi dengan meningkatkan self control mereka. Dengan meningkatkan kemampuan mengelola waktu, pengaturan tujuan, serta pengelolaan emosi yang baik, siswa akan mampu mengurangi kebiasaan menunda-nunda dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Penelitian ini berharap dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan strategi intervensi yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan untuk mendukung kesuksesan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian terkait pada fokus penelitian (Rahayu & Hosizah, 2021). Menurut Methley (2014), pendekatan SPIDER sangat berguna dalam studi kualitatif. SPIDER sendiri adalah singkatan dari Sampel, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, dan Research Type. Dalam penelitian ini, komponen SPIDER diterapkan untuk memastikan bahwa kriteria yang digunakan dalam memilih artikel dan penelitian yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini fokus pada sampel yang terdiri dari siswa sekolah menengah atas, karena tujuan penelitian adalah untuk memahami pengaruh faktor kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Fenomena yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah self-control atau kontrol diri, yang menjadi faktor penting dalam mengatur perilaku dan emosi siswa untuk mencegah prokrastinasi akademik. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuisioner sebagai desain penelitian, yang dirancang untuk menggali data terkait kontrol diri dan kecenderungan siswa dalam menunda-nunda tugas akademik.

Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini berfokus pada prokrastinasi akademik, yaitu dengan mengukur seberapa sering siswa menunda tugas dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif siswa mengenai kebiasaan mereka dalam mengelola waktu dan tugas akademik.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel adalah artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dengan batas waktu publikasi antara 2019

hingga 2024. Hanya artikel yang berkaitan dengan subjek penelitian, yaitu siswa SMA, serta membahas self-control dan prokrastinasi akademik, yang dipilih. Artikel-artikel tersebut harus tersedia secara lengkap dan dapat diakses melalui platform seperti Google Scholar dan ScienceDirect. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan kualitas dan relevansi data yang digunakan dalam penelitian ini, agar hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA.

Dengan demikian, penelitian ini mengikuti metodologi yang sistematis untuk memperoleh hasil yang dapat dipertanggungjawabkan dan memberikan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan pendidikan yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui *Google Scholar dan ScienceDirect*, ditemukan 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian beberapa artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

No	Nama Pengarang	Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Citation
1	Ni Made Pradnyaswari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati	2019	Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)	self control berperan sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA	(Made et al., 2020)
2	Mega Jiunistari, Bintang R. Simbolon, Dameria Sinaga	2023	Hubungan self control dan perhatian orang tua terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS di SMAN 30 Jakarta	hubungan negatif yang signifikan antara self control dan prokrastinasi akademik,	(Mega Jiunistari, Bintang R. Simbolon, 2023)
3	Ainun Heiriyah, Sabit Tohari	2023	HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DAN SELF ESTEEM DENGAN PROKRASTINASI	Adanya hubungan antara self control dan self steem secara bersama-	(Heiriyah & Tohari, 2023)

			AKADEMIK SISWA SUKU BANJAR	sama dengan prokrastinasi akademik pada siswa.	
4	Rahayu Dewany, Nurfarhanah Nurfarhanah, Rezki Hariko, Megaiswari Biran Asnah, Azmi Ade Karina	2023	Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa	Berdasarkan uji korelasi terdapat hubungan antara self control dan prokrastinasi Akademik.	(Rahayu Dewany, Nurfarhana h Nurfarhana h & Megaiswari Biran Asnah, 2023)
5	Fazaiz Khoirotun Chisan, Miftakhul Jannah	2021	HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWASEKOLAH MENENGAH ATAS	Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.	(Chisan & Jannah, 2021)
6	Ruhil Safiinatunnajah, Zulian Fikry	2021	Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial	Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.	(Safiinatunn ajah & Fikry, 2021)
7	Risma Widyaningrum, Tanti Susilarini	2021	Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik	(Widyaning rum & Susilarini, 2021)

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (self-control) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas akademik. Kontrol diri memainkan peran yang sangat penting dalam mengatur perilaku dan pengambilan keputusan siswa, terutama ketika mereka dihadapkan dengan tugas akademik yang memerlukan fokus dan disiplin. Ketika siswa memiliki kontrol diri yang baik, mereka akan mampu mengelola waktu mereka dengan efektif, menghindari gangguan eksternal, serta tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa terjebak dalam perilaku menunda.

Ferrari dkk. (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) mengidentifikasi beberapa ciri khas prokrastinasi akademik yang dapat diamati. Salah satu indikator utama prokrastinasi adalah penundaan dalam memulai tugas. Siswa yang mengalami prokrastinasi sering kali tahu bahwa mereka harus segera memulai tugas, tetapi mereka cenderung menunda-nunda untuk melakukannya. Ciri lainnya adalah keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas, meskipun tugas tersebut seharusnya dapat diselesaikan dalam waktu yang lebih singkat. Selain itu, prokrastinasi juga ditandai dengan adanya jarak waktu yang panjang antara perencanaan untuk menyelesaikan tugas dan kenyataan penyelesaiannya. Ketika siswa sudah merencanakan untuk menyelesaikan tugas, mereka justru memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti bermain game atau menonton film, yang tentunya menghambat kemajuan tugas akademik.

Dalam konteks pendidikan di sekolah menengah atas (SMA), tugas akademik yang diberikan oleh guru sering kali menyebabkan kebosanan atau ketidaknyamanan bagi siswa. Ketika siswa merasa bosan atau tertekan dengan beban tugas, mereka lebih cenderung beralih ke aktivitas yang lebih menyenangkan dan menghindari tugas yang sedang menunggu untuk diselesaikan. Dalam situasi ini, kontrol diri yang kuat sangat diperlukan. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat menghindari gangguan dan tetap fokus pada tugas akademik meskipun ada banyak godaan yang lebih menarik. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri sangat penting untuk mengatasi masalah prokrastinasi dan memastikan bahwa tugas akademik dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Steel (2007) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan atau tugas yang diinginkan (Hidayati & Aulia, 2019). Menurut pandangannya, prokrastinasi bukan sekadar masalah waktu, tetapi lebih pada masalah

perilaku yang membutuhkan kesadaran dan pengendalian diri. Dalam hal ini, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi, karena mereka lebih mudah tergoda oleh aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan menghindari tugas yang dianggap membosankan atau sulit.

Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan, baik dorongan internal (misalnya rasa malas atau ketidaknyamanan) maupun dorongan eksternal (seperti gangguan dari lingkungan sekitar). Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik mampu membuat keputusan yang tepat dan bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sambil menghindari akibat yang tidak diinginkan, seperti penundaan tugas atau kegagalan akademik (Syamsul, 2010). Lebih lanjut, kontrol diri juga dianggap sebagai potensi yang dapat dikembangkan dan diterapkan sepanjang hidup siswa, baik di sekolah maupun dalam kehidupan mereka setelahnya (Romadona & Mamat, 2019). Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk menghadapi berbagai tekanan dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga mereka dapat tetap fokus pada tugas akademik dan mencapai tujuan pendidikan mereka dengan lebih efektif.

Kontrol diri sendiri dapat dibagi menjadi tiga aspek utama. Pertama, kontrol pikiran, yang mengacu pada kemampuan untuk mengubah pikiran negatif atau ketidaknyamanan menjadi lebih produktif dan dapat diterima. Kedua, kontrol kognitif, yang berarti kemampuan untuk mengolah informasi negatif menjadi positif, mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul ketika menghadapi tugas akademik yang menantang. Terakhir, kontrol keputusan, yang merujuk pada kemampuan untuk memilih hasil yang diinginkan, menetapkan tujuan yang jelas, dan mengatur keputusan yang diambil untuk mencapai tujuan tersebut.

Dengan memahami dan mengembangkan ketiga aspek kontrol diri ini, siswa dapat lebih mudah mengatasi prokrastinasi akademik dan menjadi lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Kontrol diri memungkinkan siswa untuk tetap fokus, mengelola waktu dengan lebih baik, serta menghindari gangguan yang dapat menyebabkan penundaan. Dengan demikian, kontrol diri memainkan peran yang sangat penting tidak hanya dalam mengurangi prokrastinasi, tetapi juga dalam meningkatkan kinerja akademik secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang peneliti analisa, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *self control* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih mampu dalam mengatur diri, mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Sebaliknya siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih sering melakukan penundaan atau prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombong. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling,* 5(3), 254–260.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS Fazaiz Khoirotn Chisan Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Belajar,* 8(5), 1–10.
- Heiriyah, A., & Tohari, S. (2023). Hubungan Antara Self Control Dan Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Suku Banjar Di MAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi,* 6(2), 248–258. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2347>
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi,* 6(2), 128–144.
- Made, N., Luh, D., Pande, K., & Susilawati, A. (2020). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana,* 1, 32–43.
- Mega Jiunistari, Bintang R. Simbolon, D. S. (2023). Self control. *CAKRAWALA,* 6(1), 368–385.
- Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Remaja Madya: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education,* 2(2). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i2.46145>
- Rahayu Dewany, Nurfarhanah Nurfarhanah, R. H., & Megaiswari Biran Asnah, A. A. K. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,* 7(5), 5269–5282.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000>

Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2013), 228–233.

Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.