Psikoborneo
Jurnal Imiah Psikologi
Volume 13 No 4 | Desember 2025: 761-767
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3

p-ISSN : 2477-2666
e-ISSN : 2477-2674

Overcome the Habit of Procrastination with the Role of Self-Control in Optimizing Student Performance in Organizations

Atasi Kebiasaan Menunda atau Prokrastinasi dengan Peran Kontrol Diri dalam Mengoptimalkan Kinerja siswa dalam berorganisasi

Amanda Erina Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia
Email: Amandaernp@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:
Penyerahan 07/09/2024
Revisi 01/06/2025
Diterima 13/10/2025

Keyword:
Self-Control, Procrastination Behavior, Student Council Student.

ABSTRACT

Students involved in school organizations usually tend to procrastinate because they have to carry out their tasks. The purpose of this research is to examine the influence of self-control on procrastination among high school student council members. Data collection used a quantitative method involving 115 students who participated in the student council using purposive sampling technique. The measurement tool in this study is procrastination, which consists of engaging in more enjoyable activities, delaying the start or completion of tasks, the time gap between plans and actual performance, and delays in task completion. Meanwhile, self-control consists of cognitive control, decision control, and behavioral control. The data analysis technique is simple regression. The analysis results show a significance value of 0.004 with an F value of 8.554 and an R square value of 0.070, while the rest is influenced by other factors outside the research, namely self-efficacy, self-regulation, self-confidence, and parenting style. This means that the higher the self-control, the lower the academic procrastination, and the lower the self-control, the higher the academic procrastination.

ABSTRAK

Siswa yang terlibat dalam organisasi sekolah biasanya cenderung melakukan prokrastinasi karena harus menjalankan tugasnya. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi pada anggota OSIS sekolah menengah atas. Pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif berjumlah 115 siswa yang mengikuti OSIS menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi terdiri dari melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Sedangkan kontrol diri terdiri dari kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku. Teknik analisis data adalah teknik regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 dengan nilai F sebesar 8,554 dan nilai R square sebesar 0,070 lalu sisanya di pengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian yaitu efikasi diri, regulasi diri, kepercayaan diri, pola asuh orangtua. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci
Kontrol Diri, Perilaku Prokrastinasi, Siswa OSIS.

Copyright (c) 2025 Amanda Erina Putri

Korespondensi:

Amanda Erina Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
Email: Amandaernp@gmail.com

Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Siswa yang mendapat tugas tambahan di sekolah seperti anggota pramuka, anggota paduan suara, atau anggota OSIS sering mengabaikan pelajaran dan tugas-tugas yang diberikan guru karena harus melakukan tugas tambahan tersebut yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Ketika siswa kurang mampu memanfaatkan waktu dengan baik, akan melakukan penundaan tugas-tugas secara sengaja hingga batas waktu yang ditetapkan (Widyastari et al., 2020). Dalam psikologi Steel (2010), menyebutnya sebagai perilaku prokrastinasi. Pernah diberitakan tentang seorang siswa SMA berinisial L mengaku siswa tersebut sering menunda mengerjakan pekerjaannya bahkan terkadang sampai pengumpulan tugas yang sudah lewat tenggat, siswa tersebut melakukannya karena malas, stress dan banyaknya tugas yang diberikan (Wijaya, 2021).

Burka & Yuen (2024), menyatakan bahwa ekstrakurikuler membantu dan mendukung proses belajar di sekolah. OSIS adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan hampir setiap sekolah di Indonesia. Menurut Ngaba & Taunu (2020) Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) bertujuan untuk membimbing siswa dalam mengembangkan minat, bakat, dan potensi mereka. Steel (2010), menyatakan siswa yang tidak dapat mengatur waktu antara tugas sekolah dan aktivitas ekstrakurikuler secara bersamaan cenderung menggunakan strategi untuk menunda tugas sampai batas waktu pengumpulan dan terlalu fokus pada satu kegiatan saja. Selain itu Ghufron & Risnawati (2010), mengungkapkan kondisi fisik dan psikologis merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, apabila siswa mengalami kelelahan, kemungkinan besarnya mereka akan melakukan prokrastinasi.

Penelitian Wulandari et al. (2021), Siswa merasa jenuh dan bosan selama pembelajaran daring karena banyaknya tugas yang diberikan, pembelaran yang kurang efektif, dan ketidakmampuan mengelola waktu dalam menyelesaikan tugas dengan kegiatan lain. Sama seperti penelitian yang dilakukan Damanik & Wulandari (2023), siswa saat pembelajaran daring memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi sebesar 50.79%. Mereka juga akan merasa kelelahan karena harus menyelesaikan semua tugas yang diberikan dan juga tugas sebagai OSIS, perilaku prokrastinasi ini dapat berdampak buruk apabila terus dilakukan (Bakri, 2021). Menurut Ursia et al., (2013), prokrastinasi menyebabkan banyak waktu yang terbuang tanpa membuat sesuatu yang bermanfaat, hilangnya kesempatan dan mendapatkan nilai yang rendah.

Lalu Solomon & Rothblum (1984), menyatakan alasan munculnya prokrastinasi yaitu adanya kecemasan, ketidakmampuan dalam membuat atau mengambil keputusan, sifat perfeksionis dan ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri. Hasanah (2017), kontrol diri sebagai mekanisme setiap individu untuk mengarahkan dan mengatur perilaku mereka. Kontrol diri berdampak positif pada kehidupan seseorang yang dapat mencegah perilaku prokrastinasi (Tangney et al., 2018). Inidvidu yang dapat mengontrol dirinya, ia akan menggunakan waktu dengan bijak dan melakukan kegiatan yang lebih penting dahulu, seperti membaca, belajar atau pergi ke kelas. Menurut Fasilita (2012), seseorang dengan kontrol diri yang lemah mengarahkan pada konsekuensi negatif yang dapat merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Harahap (2017) menyebutkan dua faktor kontrol diri meliputi faktor dalam diri mencakup usia inidividu, dan faktor luar diri berupa lingkungan sekitar dan keluarga, termasuk peran orangtua. Pengalaman sosial dan lainnya yang dialami juga akan meningkat seiring bertambahnya usia.

Nurhayati (2014), melakukan penelitian terdapat adanya korelasi negatif signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi kerja. Pegawai dengan kontrol diri yang baik memiliki prokrastinasi yang rendah, sementara pegawai yang kontrol dirinya kurang baik memiliki prokrastinasi yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aisy & Sugiyo (2021), tentang pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik dikalangan Siswa SMAN 1 Kedungwuni menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian lainnya oleh Purwanti & Lestari (2016), tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dikalangan siswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Dapat diartikan tingginya kontrol diri maka akan rendah prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Kemudian penelitian Yudistiro (2016), menunjukkan haisl penelitiannya yaitu adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Sebanyak 17 siswa atau 32,08% mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, dan 4 siswa atau 7,55%, berada dalam kategori yang sangat tinggi. Siswa dari kategori ini sering menunda-nunda tugas sekolah sebagai cara untuk menghindar yang dilakukan dengan sengaja, dan biasanya disertai dengan perasaan enggan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan konteks masalah dan penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, penelitian ini fokus pada prokrastinasi akademik dan ekstrakurikuler siswa yaitu OSIS. Pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas kontrol diri atau prokrastinasi secara keseluruhan dalam konteks pembelajaran online, tetapi tidak dengan peran kegiatan ekstrakurikuler sebagai penyebab prokrastinasi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kontrol diri pada siswa anggota OSIS dalam mengatasi perilaku prokrastinasi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk melihat sampel atau populasi tertentu, dan hipotesis diuji melalui analisis data statistik (Sugiyono, 2019).

Subjek Penelitian

Penelitian ini mengambil populasi dari siswa yang mengikuti OSIS, metode sampel purposive sampling dengan kriteria tertentu dari anggota populasi (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini melibatkan 115 siswa OSIS sekolah menengah atas perempuan dan laki-laki berasal dari kelas X, XI, dan XII di Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Sumatra Timur.

Metode Pengumpulan Data

Validitas penelitian ini untuk menguji skala kontrol diri dan prokrastinasi dengan validitas isi untuk menguji relevansi atau kelayakan tes melalui analisis rasional yang kompeten atau dengan keputusan ahli (Azwar, 2012). Peneliti menggunakan bantuan Microsoft SPSS versi 22 dengan metode Cronbach's Alpha dilakukan untuk menguji reliabilitas dengan. Sebuah alat ukur dianggap reliael jika nilainya mencapai 0,7 hingga 0,9 (Azwar, 2021).

Penelitian ini mengumpulkan data melalui metode kuesioner online dengan skla yang digunakan Skala Likert. Dalam skala ini terdiri dari pernyataan yang disajikan dalam sikap mendukung atau tidak mendukung. Selain itu skala ini terdiri dari beberapa item, dan untuk setiap item ada empat jawaban yang dapat dipilih salah satu yaitu dimulai Sangat Sesuai (SS) sampai dengan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala prokrastinasi yang telah diadaptasi dari Waisappy (2016) dengan jumlah 36 aitem, hasil reliabilitas skala prokrastinasi sebesar 0,932 dan rentang sebaran nilai diskriminasi aitem berkisar 0,312 sampai dengan 0,714. Berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi yang dijelaskan oleh Ferrari et al. (2013) yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Lalu skala kontrol diri yang telah diadaptasi dari Piolina (2015) dengan jumlah 20 aitem, hasil uji reliabilitas skala kontrol diri sebesar 0,899 dan rentang sebaran nilai diskriminasi aitem berkisar 0,329 sampai dengan 0,754. Berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Thalib, 2013) yaitu kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data dianalisis yang digunakan untuk meneliti ini adalah teknik regresi linear sederhana sebagai uji pengaruh yaitu menguji pengaruh kontrol diri dengan prokrastinasi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskripsi

Pada penelitian ini, data dari 115 responden meliputi jenis kelamin, dan asal sekolah dilakukan analisis deskripsi data. Berikut rincian analisis deskripsi pada tiap kategori tersebut.

Analisis deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Analisis Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Total	Presentase
Laki-laki	26	22,6%
Perempuan	89	77,4%
Total	115	100%

Dari Tabel 1 diatas, bahwa terdapat 89 responden perempuan (77,4) dan 26 responden laki-laki (22,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu perempuan berjumlah sebanyak 89 orang atau 93,2%.

Analisis Deskripsi Berdasarkan Asal Sekolah

Tabel 2. Analisis Deskripsi Berdasarkan Asal Sekolah

Asal Sekolah	Total	Presentase
SMAN 3 Kota Sukabumi	4	3,5%
SMAN 1 Kota Sukabumi	4	3,5%
SMAN 5 Kota Sukabumi	8	7,0%
SMA 1 Sukaraja Kab. Sukabumi	40	34,8%
SMAN 1 Cikampek	14	12,2%
SMAN 1 Ciomas	7	6,1%
SMAN 1 TamansariBogor	7	6,1%
SMAN 13 Depok	7	6,1%
SMA Kasih Depok	7	6,1%
SMA Angkasa 2 Jakarta	2	1,7%
SMA Kristen Ketapang III	2	1,7%
SMAN 6 Bekasi	2	1,7%
SMA Darussyifa Al Fitrah	1	0,9%
SMIT Almarjan	1	0,9%
SMA Yaspen Tugu Ibu 1	1	0,9%
SMA 4 Pangkal Pinang	1	0,9%
SMAIT Al Fath Kota Sukabumi	1	0,9%
SMA Dharma Karya	1	0,9%
SMAN 1 Kandat	1	0,9%
SMAN 1 Kedungwaru	1	0,9%
SMAI PB Soedirman Kota Bekasi	1	0,9%
SMAN 2 Bengkulu Selatan	1	0,9%
SMAN 5 Bekasi	1	0,9%
Total	115	100%

Berdasarkan tabel 2 yang disajikan dari total 115 responden yang berdasarkan asal sekolah, mayoritas responden penelitian ini adalah anggota OSIS di SMA 1 Sukaraja Kab. Sukabumi sebanyak 40 responden.

Uji Deskriptif

Hasil setelah dilakukan analisis data untuk mencari mean hipotetik, mean empirik, dan standar deviasi pada penelitian ini. Tabel 6 berikut menunjukkan hasil uji desktiptif.

Tabel 3. Mean Empirik & Mean Hipotetik.

Variabel	SD	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Interval kecenderungan	KET
Prokrastinasi	8	40	36,98	≤ 48	Sedang
Kontrol Diri	5	25	34,55	≥30	Tinggi

Berdasarkan tabel 3 diatas, ditemukan bahwa pada variabel prokrastinasi masuk pada kategori sedang memiliki nilai mean empirik sebesar 36,98 sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 40. Kemudian, variabel kontrol diri termasuk dalam kategori tinggi memiliki nilai mean empirik 34,55 yang lebih besar dari nilai mean hipotetik 25. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa siswa anggota

OSIS sekolah menengah atas memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan kontrol diri yang tinggi.

Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menentukan data yang akan diuji berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan teknik Kolmogorov-Smirnov dan digunakan dengan program SPSS versi 22.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Sig	Ket
Kontrol_Diri	0,086	0,078	Terdistribusi Normal
Prokrastinasi	0,105	0,009	Terdistribusi Tidak Normal

Setelah dilakukan uji normalitas pada skala kontrol diri memperoleh nilai signifikan 0,078 (p>0,05), hal ini menunjukkan bahwa data skala kontrol diri terdistribusi secara normal dengan nilai sig 0,078. Selanjutnya, hasil uji normalitas pada skala prokrastinasi memperoleh nilai signifikan 0,009 (p<0,05), hal tersebut menunjukkan data skala prokrastinasi tidak terdistribusi secara normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas berfungsi untuk menentukan apakah variabel independen dan dependen terdapat pengaruh. Data dikatakan bersifat linear apabila memiliki nilai signifikansi ≤ 0,05. Tabel 4 berikut menunjukkan hasil uji linearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	P	Keterangan
Kontrol Diri dan Prokrastinasi	0,004	<0,05	Linear

Hasil Tabel 4 diatas, dilihat bahwa hasil uji linearitas pada skala kontrol diri dan skala prokrastinasi bersifat linear dengan nilai signifikansi 0,004.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil yang diperoleh setelah melakukan uji regresi sederhana adalah signifikansi sebesar 0,004 dengan demikian bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi pada anggota OSIS sekolah menengah atas. Tabel 5 berikut menunjukkan hasil uji hipotesis.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

F	R	R Square	Sig
8,554	**0,265**	**0,070**	**,004**

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan nilai R Square sebesar 0,070. Hal ini membuktikan bahwa variabel kontrol diri dan prokrastinasi pengaruh sebesar 07,0% sisanya 93% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Ferrari et al. (2013) mengungkapkan faktor tersebut meliputi rendahnya motivasi, kurangnya percaya diri, gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan sekitar.

Hasil Uji Parsial

Uji parsial bertujuan untuk melihat pengaruh setiap aspek kontrol diri terhadap prokrastinasi. Variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Sedangkan variabel dependennya adalah prokrastinasi.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial Aspek Kontrol diri Terhadap Prokrastinasi

Aspek Kontrol Diri	Standardized Coefficients (Beta)	Sig.
Kontrol Perilaku	-0,090	0,382
Kontrol Kognitif	-0,475	0,000
Kontrol Keputusan	0,039	0,756

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek kontrol perilaku memiliki nilai signifikan sebesar 0,382 (> 0,05) dan nilai Beta sebesar -0,090, yang artinya tidak berpengaruh secara signifikan secara parsial terhadap variabel prokrastinasi. Kemudian aspek kontrol kognitif memiliki nilai signifikan sebesar 0,000 (< 0,05) dan niali Beta sebesar -0,475 yang menunjukkan bahwa kontrol kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap variabel prokrastinasi. Lalu Aspek kontrol keputusan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,756 (> 0,05) dan nilai beta sebesar 0,756 yang berarti tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel prokrastinasi.

PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya peran kontrol diri dalam mengoptimalkan kinerja anggota OSIS SMA terhadap perilaku prokrastinasi. Di Sekolah siswa dituntut untuk aktif dalam proses pembelajaran. Selain aktif dalam pembelajaran, siswa juga mengikuti ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensinya. Menurut penelitian sebelumnya dilakukan oleh Aisy & Sugiyo (2021), kontrol diri dalam penelitian ini memiliki hasil efek negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menemukan hasil siswa dengan kontrol diri yang lebih rendah memiliki prokrastinasi akademik yang lebih tinggi, sementara siswa dengan kontrol diri yang lebih tinggi memiliki prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Nilai R Square sebesar 0,070 diartikan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 7% terhadap perilaku prokrastinasi, sementara sisanya 93% dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar penelitian ini. Meskipun kontribusi yang ditemukan relatif kecil, hasil ini menegaskan bahwa kontrol diri tetap memiliki peran penting dalam menekan perilaku prokrastinasi. Sejalan dengan teori pengendalian diri yang dikemukakan oleh Baumeister dkk. (1994), bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan dorongan atau perilaku impulsif demi mencapai tujuan jangka panjang. Siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu mengelola waktu, menunda kesenangan sesaat, dan tetap fokus pada tugas akademik maupun organisasi, sehingga lebih sedikit melakukan prokrastinasi. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah lebih rentan teralihkan oleh

aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti bermain media sosial atau menunda pekerjaan sekolah, sehingga kecenderungan prokrastinasi lebih tinggi.

Meskipun demikian, prokrastinasi tidak hanya ditentukan oleh kontrol diri, melainkan juga oleh berbagai faktor eksternal lainnya. Ferrari et al. (2013) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi antara lain rendahnya motivasi, kurangnya rasa percaya diri, pola asuh orang tua, serta kondisi lingkungan sekitar. Hal ini menjelaskan mengapa dalam praktiknya masih banyak siswa dengan kontrol diri sedang maupun tinggi yang tetap menunjukkan perilaku prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Chisan & Jannah (2021) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kontrol diri sedang (67,2%) dan prokrastinasi akademik sedang (66,4%), sehingga semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah pula prokrastinasi yang ditunjukkan, meskipun faktor lain tetap memainkan peran penting.

Siswa yang mengikuti organisasi, mereka menghadapi tuntutan ganda yaitu kewajiban akademik dan tanggung jawab organisasi. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik peran yang berpotensi memicu perilaku menunda. Zimmerman (2000) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan mengatur tujuan, memonitor, serta mengevaluasi kinerjanya akan lebih efektif dalam mengelola beban ganda ini, sehingga tidak mudah terjebak pada prokrastinasi. Dalam penelitian Pintrich (2000) mengungkapkan kemampuan mengatur diri baik dari sisi kognisi, motivasi maupun perilaku, sangat menentukan keberhasilan akademik serta rendahnya prokrastinasi. Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi sekolah, khususnya pembina OSIS, untuk merancang program pengembangan diri seperti pelatihan manajemen waktu dan pengendalian diri agar siswa mampu meminimalisasi prokrastinasi. Dengan demikian, meskipun kontrol diri bukan satu-satunya faktor penentu, keberadaannya tetap menjadi kunci dalam membantu siswa mengoptimalkan kinerja baik di bidang akademik maupun organisasi.

Lalu hasil uji parsial bahwa aspek kontrol kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi, dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam mengontrol pikirannya, maka semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Tice & Baumeister (1997) bahwa kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan menunda gratifikasi merupakan inti dari kontrol diri yang efektif, terutama dalam menghadapi godaan untuk menunda tugas. Dalam konteks ini, kontrol kognitif memungkinkan seseorang untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang. Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek kontrol kognitif lebih berpengaruh dibanding aspek kontrol perilaku maupun kontrol keputusan. Hal ini dapat dijelaskan karena kontrol kognitif berkaitan erat dengan kemampuan siswa untuk menjaga fokus, membuat prioritas, dan mengendalikan pikiran agar tidak mudah terdistraksi. Sementara itu, kontrol perilaku dan keputusan tidak selalu terkait langsung dengan manajemen waktu akademik, sehingga pengaruhnya terhadap prokrastinasi lebih kecil. Sejalan dengan penelitian oleh Sirois (2014) juga mendukung hal ini, bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan defisit fungsi eksekutif, khususnya pengaturan perhatian dan kontrol kognitif. Individu dengan kontrol kognitif rendah lebih rentan terdistraksi dan menunda penyelesaian tugas.

Berdasarkan hasil deskriptif, anggota OSIS SMA menunjukkan mean empirik pada skala kontrol diri sebesar 34,55 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa OSIS memiliki kemampuan cukup baik dalam mengendalikan emosi, perilaku, dan dorongan yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Tangney et al. (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik akan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu serta menghindari aktivitas yang tidak relevan dengan kewajiban utamanya. Meskipun demikian, hasil mean empirik pada skala prokrastinasi sebesar 36,98 menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi masih berada pada kategori sedang. Artinya, walaupun siswa OSIS memiliki kontrol diri yang tinggi, masih terdapat kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas akademik maupun organisasi. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri Zimmerman (2000), di mana regulasi diri tidak hanya melibatkan kontrol perilaku tetapi juga motivasi, strategi belajar, serta dukungan lingkungan.

Lalu data yang diperoleh dari 115 anggota OSIS sekolah menengah atas, dilakukan analisis deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin. Pada skala kontrol diri, dapat diketahui bahwa siswa perempuan cenderung dapat mengontrol dirinya daripada siswa laki-laki. Namun pada skala prokrastinasi, siswa perempuan cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Temuan ini sesuai dengan penelitian Nada (2008) yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan prokrastinasi karena cenderung menggunakan pendekatan pasif dalam menghadapi masalah, sementara laki-laki lebih banyak menggunakan pendekatan aktif. Faktor pola asuh juga dapat menjadi penjelas, sebagaimana yang ditemukan Ferrari et al. (2013) bahwa pola asuh ayah yang otoriter dapat membuat anak perempuan lebih rentan terhadap perilaku prokrastinasi. Selain itu, model peran dari orangtua, khususnya ibu yang sering menunda tugas, dapat menurunkan pola perilaku serupa pada anak perempuannya. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan pembelajaran melalui pengamatan.

Selain jenis kelamin, hasil analisis deskriptif berdasarkan asal sekolah juga memperlihatkan adanya variasi. Responden dari SMAN 2 Bengkulu Selatan memiliki nilai empirik kontrol diri dan prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan sekolah lainnya, dengan skor 58,00. Temuan ini dapat dikaitkan dengan penelitian Candra et al. (2014) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang nyaman berperan penting dalam meminimalisasi prokrastinasi. Sebaliknya, lingkungan belajar yang penuh tekanan atau kurang mendukung dapat meningkatkan kecenderungan

siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Hal ini sejalan dengan pandangan Ferrari et al. (2013) yang menekankan bahwa faktor eksternal, termasuk pola pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan sekitar, memiliki kontribusi besar terhadap perilaku prokrastinasi. Lingkungan sekolah yang tidak kondusif, misalnya kurangnya dukungan guru, fasilitas yang terbatas, atau tuntutan organisasi yang tinggi, dapat memperburuk kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi meskipun mereka memiliki kontrol diri yang baik.

Lalu hasil analisis deskripsi berdasarkan asal sekolah, diketahui nilai empirik responden berasal dari sekolah SMAN 2 Bengkulu Selatan dengan nilai 58,00 lebih tinggi dibandingkan dengan asal sekolah lain yang ada di penelitian ini. Penelitian yang diperoleh oleh Candra et al. (2014) bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang nyaman untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya, lingkungan yang tidak nyaman mempengaruhi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi. Ferrari et al. (2013) menyebutkan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi termasuk pola pengasuhan orangtua dan lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dalam organisasi memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan tingkat prokrastinasi pada kategori sedang. Hasil uji regresi membuktikan adanya pengaruh signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi, besarnya pengaruh kontrol diri dan prokrastinasi terhadap anggota OSIS ialah sebesar 07,0% sisanya 93% merupakan pengaruh yang berasal dari faktor lain di luar variabel penelitian ini seperti motivasi, pola asuh, dan lingkungan. Analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung lebih mampu mengontrol diri, tetapi lebih sering melakukan prokrastinasi dibandingkan laki-laki, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor pola asuh dan pendekatan dalam menghadapi masalah. Selain itu, perbedaan asal sekolah turut menunjukkan variasi tingkat prokrastinasi, yang menegaskan pentingnya lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, kontrol diri berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi, namun perlu dukungan faktor eksternal agar siswa mampu mengoptimalkan potensi akademik dan organisasi.

Saran dari penelitian ini adalah untuk siswa mempertahankan bahkan meningkatkan kontrol diri dengan jalan misalnya membuat jadwal aktivitas atau deadline agar tugas dapat dikerjakan dengan baik. Selain itu untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengganti responden penelitian dengan yang lain misalnya mahasiswa atau karyawan sehingga dapat melihat tingkat kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi.

REFERENSI

Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Kedungwuni. *Journal of Guidance and Counseling*, *5*(2), 157 – 177. https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas & Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.

Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 578–593. https://core.ac.uk/download/pdf/ 478256421.pdf

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2024). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Balance.

Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, *3*(3), 66–72. https://doi. org/10.15294/ijgc.v3i3.3787

Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Karakter*, *12*(2), 175–188. https://doi.org/10.26740/cjpp. v8i5.41321

Damanik, R., & Wulandari, C. (2023). Gambaran Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi COVID-19 Siswa Kelas XI TBSM SMK Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, *12*(1), 21–25. https://doi.org/10.37755/jsbk.v12i1.832

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (2013). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (2nd ed.). Springer. https://books.google.com.sg/books?id=Lu4r0H_wcVcC

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(2), 131–145. https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091

Hasanah, A. N. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo*, *5*(3), 388–396. https://doi.org/10. 30872/psikoborneo.v5i3.4425

Nada, L. C. (2008). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Universitas Gunadarma.

Ngaba, A. L., & Taunu, E. S. H. (2020). Peranan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dalam Pembentukan Karakter Siswa SMA Negeri. *Satya Widya*, *36*(2), 125–132. https://doi.org/10.24246/ j.sw.2020.v36.i2.p125-132

Nurhayati, N. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(4), 214–221. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3667

Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press.

Piolina, N. (2015). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Modeling terhadap Korean Style pada Remaja*. Universitas Gunadarma.

Purwanti, M., & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *5*(8), 1–15. https://doi.org/10.26418/jppk. v5i8.16203

Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*, *48*(8), 926–934. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 173–212). Routledge.

Thalib, S. B. (2013). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kharisma Putra Utama.

Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, *17*(1), 1–18. https://repository. ubaya.ac.id/23848/

Waisappy, L. L. N. (2016). *Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA yang Mengikuti OSIS*. Universitas Gunadarma.

Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, produ. *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, *1*(2), 82–91. https://www.academia. edu/download/81822427/pdf.pdf

Wijaya, C. (2021). *Covid-19: Stres, Mudah Marah, hingga Dugaan Bunuh Diri, Persoalan Mental Murid selama Sekolah dari Rumah*.

Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI SMAN 1 Batujajar di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *4*(3), 200–212. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237

Yudistiro, Y. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(2), 425–431. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4017

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. B. T.-H. of S.-R. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. https://doi.org/https://doi.org/ 10.1016/B978-012109890-2/50031-7