

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Fazaiz Khoirotn Chisan

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. fazaiz.17010664080@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) diharapkan memiliki kemandirian belajar. Beragamnya tugas akademik menuntut untuk terselesaikan tepat waktu. Tugas akademik berpotensi memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Itu semua bergantung pada kontrol diri siswa dalam menghadapi prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah 646 siswa SMA. Teknik *simple random sampling* digunakan untuk menentukan pengambilan sampel dan diperoleh sebanyak 274 siswa berdasarkan teknik penghitungan Slovin. Sampel yang digunakan meliputi 102 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan dengan rentang usia 14-17 tahun dan rata-rata usia 16 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan Lindner dan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan McCloskey. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment pearson*. Hasil menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,603 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan dapat mengelola dan mengendalikan dirinya dari godaan dan perilaku yang dapat mengalihkan perhatiannya dari kegiatan yang tidak sesuai dengan tujuannya.

Kata kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA

Abstract

High school students are intended to acquire the ability of self-regulated learning (SRL). Various academic assignments demand to be completed on time. These assignments potentially led to students' academic procrastination behavior. Yet, it all depends on their self-control over the learning process. This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination behavior in high school students. The method used was a correlational quantitative approach. The population of the present study was students of high school amounting to 646 students. The random sampling technique and Slovin counting technique were conducted to obtain a total of 274 students consisting of 102 male students and 172 female students with an age range of 14-17 years old and an age average of 16 years old. The research instruments were a self-control scale which is arranged based on Lindner and an academic procrastination scale compiled based on McCloskey. The data analysis technique used was the Pearson product-moment correlation analysis. The results showed the coefficient value was -0,603 with a significance value of 0,000. This indicates a negative relationship between students' self-regulation and their academic procrastination behavior. The higher their self-control, the lower their procrastination behavior will be and vice versa. Students with high self-control abilities will be able to manage and control themselves from temptations and behaviors that can distract them from activities that are not in accordance with their goal.

Keywords: Self-Regulation, Academic Procrastination, High School Students

PENDAHULUAN

Sebagai seorang siswa SMA diharapkan memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam

memenuhi kewajibannya sesuai dengan beban tugas dan tuntutan yang sedang dihadapinya. Berbagai tuntutan seperti menyelesaikan pekerjaan sekolah, memahami materi belajar secara mandiri, membaca buku, serta

belajar untuk menghadapi ujian sekolah diharapkan dapat terselesaikan secara tuntas dan tepat waktu. Saat siswa merasa beban tugas yang dimiliki melebihi kapasitas kemampuannya akan mengakibatkan menurunnya hasil belajar karena munculnya perilaku penundaan. Bentuk penundaan ini dapat berupa mengulur waktu dalam memulai dan mengerjakan tugas. Penundaan ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja walaupun akan berhadapan dengan keadaan yang buruk sekalipun (Steel & Klingsieck, 2016). Siswa yang mempunyai sifat menunda-nunda akan cenderung untuk tidak memulai dan mengerjakan tugasnya secara langsung saat ia mendapatkan tugas tersebut (Utaminingsih & Setyabudi, 2012). Begitu juga dengan siswa yang terbiasa untuk mengulur waktu ketika mengerjakan tugas, sehingga mereka seringkali tidak memiliki waktu yang cukup dalam menyelesaikan tugasnya. Kebiasaan perilaku menunda dan mengalihkan aktivitas sekolah oleh siswa yang dialihkan pada kegiatan lain di mana dapat menghilangkan perhatian disebut sebagai prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011).

Beberapa alasan munculnya prokrastinasi pada siswa yakni adanya kecemasan evaluasi, ketidakmampuan dalam membuat atau mengambil keputusan, ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri, ketakutan akan konsekuensi dari sebuah kesuksesan, adanya penolakan pada tugas, dan sifat perfeksionis terhadap kemampuan diri (Solomon & Rothblum, 1984). Ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya, secara tidak langsung waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya juga akan lebih lama dan siswa tersebut gagal untuk menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Selain itu, dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, banyaknya beban tugas yang menumpuk membuat siswa enggan untuk menyelesaikannya. Widyastari *et al.* (2020), mengatakan bahwa siswa yang melampaui batas waktu dalam mengerjakan tugas maka dikatakan sebagai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi dirasa sebagai hambatan belajar bagi siswa (Tresnawati & Naqiyah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Klingsieck (Steel & Klingsieck, 2016), menjelaskan penyebab dari perilaku prokrastinasi dapat dilihat dari empat perspektif: *pertama*, perspektif psikologi diferensial, di mana pada perspektif ini akan memahami perilaku prokrastinasi sebagai ciri kepribadian yang menghubungkannya dengan sifat lain yang selaras. Siswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi akan cenderung menunda dalam melakukan kegiatan yang lain, seringkali tidak mempunyai

kedisiplinan sebagai pelajar, dan mungkin memiliki sifat kurang disiplin (Utaminingsih & Setyabudi, 2012)

Kedua, perspektif psikologi motivasi dan kemauan, di mana pada perspektif ini memahami perilaku prokrastinasi sebagai kegagalan dalam motivasi dan kemauan yang akan menghubungkan prokrastinasi dengan aspek motivasi dan aspek kemauan (kontrol diri, pengendalian tindakan, strategi pembelajaran, dan manajemen waktu). Siswa yang tidak memiliki motivasi belajar yang baik akan cenderung melakukan perilaku prokrastinasi, karena keinginan untuk belajar serta memberikan sedikit waktunya untuk belajar akan lebih rendah

Ketiga, perspektif psikologi klinis, di mana pada perspektif ini akan berfokus pada tingkat prokrastinasi yang relevan secara klinis serta menghubungkannya dengan kecemasan, depresi, stres, dan gangguan kepribadian. Tidak jarang seorang siswa akan merasakan kecemasan selama tugas yang mereka miliki belum terselesaikan. Meskipun demikian, keinginan untuk merubah perilaku menunda yang mereka miliki sangat tinggi (Hen & Goroshit, 2020).

Keempat, perspektif situasional, di mana pada perspektif ini akan menyelidiki aspek situasional dan kontekstual dari prokrastinasi seperti karakteristik tugas, dan karakteristik guru. Sering kali siswa akan melihat tugas yang harus mereka selesaikan dari sisi kesukaran tugas tersebut. Saat mereka menganggap sumber daya mereka tidak memadai, maka yang dilakukan adalah menghindari dari tugas tersebut (Hen & Goroshit, 2020).

Kondisi fisik dan kondisi psikologis siswa merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Apabila siswa mengalami kelelahan, besar kemungkinan mereka akan melakukan prokrastinasi. Adanya kecemasan serta trait dalam kemampuan sosialnya juga dapat membuat individu melakukan prokrastinasi. Faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi berasal dari lingkungan dan keluarga individu tersebut. Apabila siswa dalam tingkat pengawasan yang rendah, maka tingkat prokrastinasi yang dimilikinya akan berbanding terbalik (Ghufroon & Risnawita, 2012).

Fenomena prokrastinasi ini juga ditemukan pada siswa SMA pada sekolah "X". Masa usia sekolah menengah atau bertepatan dengan masa remaja. Menurut Papalia dan Feldman (2017), masa remaja adalah perubahan yang terjadi pada perkembangan individu antara masa anak-anak dan masa dewasa di mana perubahan ini terjadi baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja ini terjadi pada rentan usia 11 tahun dan 19 tahun atau 20 tahun. Siswa melakukan perilaku prokrastinasi terhadap tugas yang diberikan oleh guru. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa

dalam bentuk penundaan dalam mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas diluar waktu yang telah ditentukan, membaca materi sekolah, dan sering kali tidak menghadiri kelas.

Peneliti melakukan wawancara kepada 20 siswa yang memunculkan perilaku prokrastinasi akademik sesuai dengan kriteria prokrastinasi akademik menurut McCloskey. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa diketahui dari hasil laporan guru mata pelajaran selama proses belajar mengajar di kelas. Para siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi memiliki beberapa alasan, diantaranya: setiap tugas memiliki waktu pengerjaan atau pengumpulan yang cukup lama, sehingga mereka memilih untuk tidak segera mengerjakan tugas tersebut dan mengalihkan perhatiannya kepada hal lain; kesulitan yang dimiliki setiap tugas yang berbeda-beda, saat siswa menemui kesulitan dalam mengerjakan tugasnya mereka lebih memilih untuk menunda atau meninggalkan tugas tersebut; kurangnya pemahaman terhadap materi, para siswa kurang memiliki inisiatif untuk bisa mempelajari materi sekolah membuat mereka tidak tertarik lagi dalam menyelesaikan tugasnya.

Alasan lain yang dimiliki siswa ketika melakukan prokrastinasi akademik yaitu kurangnya dukungan dari orang terdekat (keluarga dan teman sebaya), orang tua hendaknya selalu memberikan dukungan kepada siswa yang masih memiliki status sebagai anak dalam keluarga. Hal ini dapat memberikan semangat dan motivasi anak dalam mencapai tujuannya sebagai seorang siswa; jenis tugas yang membosankan, jenis tugas yang diterima oleh siswa dari seluruh mata pelajaran hampir sama sehingga mereka merasa jenuh dan membutuhkan hal yang baru dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut dapat diketahui jika siswa memilih untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan baginya. Perilaku prokrastinasi akademik sudah menjadi kebiasaan bagi mereka saat mendapatkan tugas sekolah sampai mereka memiliki keinginan untuk mengerjakan, bahkan sebagian siswa mengaku jika sudah melebihi rentang waktu yang ditentukan oleh guru tugas tersebut tidak dikerjakan dan tidak dikumpulkan. Solomon dan Rothblum (1984), mengatakan bahwa dampak buruk dari pengerjaan tugas ketika sudah *dateline* tidak akan terselesaikan atau terselesaikan seadanya. Akibatnya hasil belajar yang diperoleh siswa juga kurang optimal dan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Steel menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satu diantara aspek yang paling melekat dengan prokrastinasi akademik adalah aspek kontrol diri (Hen & Goroshit, 2020). Dalam penelitiannya, Aini dan Mahardayani (2011) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang

sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi yang bersifat negatif. Artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah perilaku prokrastinasi yang dilakukan, begitu sebaliknya.

Menurut Lindner *et al.*, kontrol diri merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan pada dirinya sendiri terhadap tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Duckworth *et al.*, 2019). Lindner *et al.* (2018) mengartikan kontrol diri sebagai usaha yang dilakukan oleh individu dalam melakukan sebuah aktifitas yang dirasa tidak sesuai dengan dirinya. Peran dari kontrol diri adalah untuk mengurangi ketidaksesuaian tersebut, sehingga individu dapat menyesuaikan kondisi saat itu dengan kondisi yang diinginkannya.

Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan terlihat dari sikap yang ditunjukkan melalui aspek kontrol diri, diantaranya kemampuan untuk mengontrol perilaku, adanya kemampuan untuk mengontrol stimulus, adanya kemampuan untuk mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa, adanya kemampuan untuk mengartikan kejadian atau peristiwa, dan adanya kemampuan untuk mengambil sebuah keputusan untuk dirinya sendiri (Ghufron & Risnawita, 2012). Selain itu, siswa dengan kontrol diri tinggi akan mengarahkan dirinya pada perilaku yang dapat membawa mereka ke arah lebih positif (Susanti & Nurwidawati, 2014).

Kontrol diri sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang dijelaskan oleh Duckworth *et al.* (2019), faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu: faktor emosional, dalam mencapai sebuah tujuan perlu adanya motivasi yang kuat dari dalam diri siswa serta dibutuhkannya kesabaran untuk dapat mencapai tujuan tersebut dengan menghilangkan berbagai kecemasan-kecemasan yang datang. Perilaku yang muncul pada remaja tergantung pada motivasi dan regulasi emosi (Papalia & Feldman, 2017); faktor kontekstual, kondisi yang sedang dihadapi oleh siswa ketika belajar akan sangat berpengaruh pada pengendalian diri yang dimilikinya. Sering kali hal ini dijumpai dalam bentuk fasilitas pendukung pada saat belajar; dan faktor lingkungan, adanya teman yang memiliki tujuan yang sama, guru dan orang tua yang selalu mendukung dalam proses belajar sangat berperan aktif untuk memunculkan kontrol diri yang baik.

Kemampuan siswa dalam mengelola atau mengontrol diri selama proses belajar sangat diperlukan sebab kemampuan tersebut memiliki peran yang sangat penting. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik nantinya bisa memiliki pencapaian belajar yang baik. Sebaliknya, siswa yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka pencapaian belajar yang dimilikinya

juga tidak akan memuaskan. Didukung pernyataan Wijaya dan Tori (2018), keberhasilan akademis akan dapat dicapai oleh siswa yang tidak bermasalah dengan pengontrolan dirinya. Mereka akan dapat menangani berbagai tuntutan akademisnya dan tidak memiliki kecenderungan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya.

Di lingkungan sekolah siswa dapat pantauan dari pihak sekolah dan hal ini adalah salah satu bentuk dari peran sekolah dalam meningkatkan kontrol diri siswanya (Intani & Ifdil, 2018). Melalui guru sekolah dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam mengendalikan sikap, mengendalikan perilaku, dan mengontrol diri dengan baik. Guru juga harus dapat menciptakan hubungan yang hangat kepada siswa agar siswa juga dapat bersikap terbuka. Ketika siswa bisa menjalin hubungan yang baik dengan guru, secara tidak langsung siswa akan memiliki kesadaran untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa enggan dengan orang lain.

Tingginya frekuensi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi baik itu tingkat pendidikan menengah maupun pendidikan tinggi, peneliti menganggap apabila prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti. Tresnawati dan Naqiyah (2019), pada penelitiannya menyebutkan terdapat 49,5% perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri dan perilaku asertif. Penelitian yang dilakukan Husna & Suprihatin (2019), memaparkan terdapat 12,6% kontribusi kontrol diri dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Selain itu, apabila perilaku prokrastinasi dapat ditangani sejak pendidikan menengah akan memperkecil kemungkinan munculnya perilaku prokrastinasi ketika di perguruan tinggi.

Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai dasar penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri yang dimiliki oleh siswa SMA dengan perilaku prokrastinasi akademik serta bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data nantinya akan diolah dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Proses perhitungan statistik dilakukan melalui dua tahap. Pertama, dilakukan untuk memperoleh koefisien validitas dan reliabilitas dari

proses uji coba instrumen. Kedua, dilakukan untuk menjawab hipotesis peneliti.

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA "X". Jumlah populasi penelitian sebanyak 646 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dan berdasarkan teknik penghitungan Slovin, di mana pengambilan sampel ditetapkan secara acak tetapi tetap sesuai dengan perhitungan jumlah yang telah ditetapkan.

Teknik perhitungan yang diperkenalkan oleh Michael Slovin merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan secara statistik, sehingga sampel yang dipilih tidak bias. Selain itu teknik perhitungan Slovin juga digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam penelitian seperti ketidakmungkinan untuk melakukan survei pada setiap anggota populasi karena keterbatasan biaya dan waktu (Isip, 2014). Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh data sebanyak 274 siswa. Meliputi 102 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan dengan rata-rata usia 16 tahun.

Pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah dua skala psikologis. Instrumen pertama adalah *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang disusun dari Christoph Lindner (2018). BSCS terdiri dari 13 item yang langsung berkaitan dengan sikap kontrol diri terhadap prestasi, tuntutan, kepuasan, dan waktu dalam pekerjaan individu secara akademik (Lindner *et al.*, 2015). Uji validitas dilakukan menggunakan uji validitas item. Nilai koefisien r tabel yang dimiliki sebesar 0.177 berdasarkan pada besarnya sampel yang digunakan. Item dengan nilai koefisien lebih dari 0.177 dapat dikatakan valid, begitu sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas dari seluruh item variabel kontrol diri, seluruh item memiliki nilai koefisien r hitung lebih besar, sehingga seluruh item dapat dikatakan valid. Adapun uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien nilai *Alpha Cronbach* pada variabel kontrol diri didapat sebesar 0,574, nilai ini berarti lebih besar daripada r tabel sebesar 0,514. Artinya instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik atau dengan kata lain data hasil angket dapat dipercaya (Widi, 2011).

Instrumen kedua adalah *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun dari Justin D. McCloskey (2011). APS terdiri dari 25 item yang mendasari atas karakteristik perilaku prokrastinasi itu sendiri, diantaranya adalah keyakinan psikologis tentang kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, waktu, keterampilan manajemen; inisiatif pribadi, dan kemalasan (McCloskey, 2011). Uji validitas dilakukan menggunakan uji validitas item. Nilai koefisien r tabel yang dimiliki sebesar 0.177 berdasarkan pada besarnya sampel yang digunakan. Item dengan nilai koefisien lebih dari 0.177 dapat dikatakan valid, begitu sebaliknya.

Setelah dilakukan uji validitas dari seluruh item variabel prokrastinasi akademik, seluruh item memiliki nilai koefisien *r* hitung lebih besar, sehingga seluruh item dapat dikatakan valid. Adapun uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien nilai *Alpha Cronbach* pada variabel prokrastinasi akademik didapat sebesar 0,8910, nilai ini berarti lebih besar daripada *r* tabel sebesar 0,3809. Artinya instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik atau dengan kata lain data hasil angket dapat dipercaya (Widi, 2011).

Uji asumsi normalitas pada instrumen penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Satu Sampel Kolmogorov-Smirnov*. Pengujian normalitas bertujuan untuk menguji model regresi antara variabel terikat dan variabel bebas apakah keduanya memiliki data yang distribusi normal atau tidak. Model regresi dikatakan baik apabila memiliki distribusi data yang normal atau distribusi data yang mendekati normal (Ghozali, 2016). Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Satu Sampel Kolmogorov-smirnov* dan didapatkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,200. Artinya data penelitian berdistribusi normal karena nilai *Asymp. Sig.* > 0,05.

Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan dua variabel yang digunakan memiliki hubungan yang linier atau tidak (Tresnawati & Naqiyah, 2019). Syarat untuk dapat dikatakan linier apabila nilai *Sig. Deviation from Linearity* > 0,05. Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,156, yang mana hal ini berarti lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil tersebut memiliki arti bahwa antara variabel X dan variabel Y adalah linier.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode atau teknik korelasional dengan maksud untuk mencari hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan sampel yang digunakan sebanyak 274 siswa, meliputi 102 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan maka diketahui hasil analisis deskripsi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik

	Descriptive Statistics			
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	26	53	39.20	5.021
Prokrastinasi Akademik	38	105	73.98	12.421

Pada variabel kontrol diri nilai minimum yang dimiliki sebesar 26, sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 38. Nilai maksimum yang dimiliki oleh variabel kontrol diri sebesar 53, sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 105. Adapun rata-rata yang dimiliki oleh variabel kontrol diri sebesar 39,20 dan pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 73,98.

Gambaran dari kontrol diri dan perilaku prokrastinasi siswa SMA “X” dapat dikategorikan berdasarkan statistik empirik, maka diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Frekuensi Kontrol Diri

Kategori Kontrol Diri				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	35	12.8	12.8
	Sedang	184	67.2	67.2
	Tinggi	55	20.1	20.1

Berdasarkan tabel frekuensi prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah sebanyak 35 siswa (12,8%). Adapun siswa yang memiliki kontrol diri sedang sebanyak 184 siswa (67,2%), sedangkan siswa dengan kontrol diri yang tinggi sebanyak 55 siswa (20,1%)

Tabel 3. Kategori Frekuensi Prokrastinasi Akademik

Kategori Prokrastinasi Akademik				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	40	14.6	14.6
	Sedang	182	66.4	66.4
	Tinggi	52	19.0	19.0

Adapun frekuensi siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah terdapat 40 siswa (14,6). Siswa dengan tingkat prokrastinasi sedang sebanyak 182 siswa (66,4%) dan siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 52 siswa (19%).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson* Correlations

		Kontrol Diri	Prokrastinasi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.603
	Sig. (2-tailed)		.000
	Pearson Correlation	-.603	1
Prokrastinasi Akademik	Sig. (2-tailed)	.000	

Hasil analisis uji korelasi *product moment pearson* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi diketahui sebesar 0,000 di mana nilai tersebut berarti

lebih kecil daripada 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian hasil uji analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA "X".

Tabel 5. Pedoman Derajat Hubungan

Nilai r	Interpretasi
0,00-1,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Nilai korelasi pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik sebesar -0,603, artinya hubungan yang dimiliki oleh kedua variabel bersifat negatif. Ketika siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang muncul. Berdasarkan dari hasil korelasi kedua variabel sebesar -0,603, maka dapat dikatakan bahwa hubungan kedua variabel adalah kuat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment pearson* menunjukkan bahwa nilai korelasi pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik sebesar -0,603 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya kedua variabel ini memiliki hubungan negatif yang kuat. Semakin besar kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik yang akan dimunculkan oleh siswa akan rendah. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dimunculkan oleh siswa.

Berdasarkan fenomena yang ditemui pada siswa SMA "X", ketika siswa tidak dapat menahan diri dari godaan saat menyelesaikan tugas akademiknya, maka secara perlahan tugas tersebut akan ditinggalkan dan beralih pada aktifitas yang lainnya. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Steel (2007), bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah kemungkinan akan melakukan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi akademik menyumbang 48,7% untuk mempengaruhi kontrol diri dan sebagian yang lain akan dipengaruhi oleh aspek psikologis lainnya. Perhatian yang teralihkan dengan hal yang lebih menyenangkan membuat siswa terlenu dan menunda-nunda dalam menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa (Clara *et al.*, 2018; Widayastari *et al.*, 2020).

Siswa yang duduk di bangku SMA termasuk pada tahap perkembangan remaja madya. Pada masa ini individu akan mengalami proses transisi atau peralihan dari segala aspek. Salah satu perubahan peralihan yang terjadi yaitu terdapat pada diri individu itu sendiri. Perubahan ini dapat membuat remaja merasa tertekan dan akan berpengaruh pada kualitas belajarnya di sekolah (Santrock, 2012). Siswa akan dituntut dapat berperan aktif secara mandiri dalam proses belajarnya. Mulai dari menyelesaikan setiap tugas sekolah, membaca materi yang berkaitan dengan pembelajaran, hadir dalam setiap proses belajar di kelas, menghadiri pertemuan di luar kegiatan akademik, serta belajar secara mandiri untuk mempersiapkan ujian (Solomon & Rothblum, 1984). Apabila semua tugas dan tuntutan yang dimiliki siswa dapat terpenuhi, maka mereka akan bisa mendapatkan hasil belajar yang optimal. Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa siswa yang berperan aktif akan mendapatkan dampak yang positif baik dari hasil akademis maupun psikologis.

Dalam menghadapi segala tuntutan di sekolah, siswa SMA diharapkan memiliki kemandirian dalam proses belajarnya. Namun, kenyataan yang ada di lapangan siswa SMA "X" menunjukkan perilaku yang meremehkan dan menunda-nunda pada tugas. Selain itu, siswa juga cenderung tidak memahami akan tenggat waktu yang dimiliki oleh setiap tugas sehingga mereka merasa aman dan santai dalam menyelesaikannya, tidak terbiasa untuk memulai menyelesaikan tugas lebih awal, dan kepercayaan yang tinggi pada diri sendiri akan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugas sekolah walaupun dalam waktu yang singkat. Hal ini selaras dengan pendapat McMloskey terkait beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi. Akibat dari penundaan ini tidak sedikit siswa SMA "X" memiliki persentase kehadiran sekolah yang rendah.

Siswa SMA "X" diketahui memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Dibuktikan pada tabel 2, dari sampel yang digunakan oleh peneliti terdapat 67,2% siswa yang menempati persentase tertinggi dengan kategori kontrol diri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA "X" masih dapat mengontrol atau mengelola dirinya dalam menghadapi kegiatan akademik di sekolah. Siswa membutuhkan pemahaman akan pentingnya memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dalam dirinya. Zacks & Hen (2018) menjelaskan bahwa siswa juga perlu mengerti bagaimana cara menggunakan strategi kontrol diri secara adaptif supaya berhasil dalam proses pembelajaran. Kurangnya pembelajaran terkait kontrol diri pada siswa mengakibatkan siswa tidak memiliki strategi yang memadai untuk mengatur proses pembelajaran mereka. Ketika siswa sudah dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka mereka akan

dapat menggunakan waktu yang dimikinya sesuai dengan semestinya. Selain itu, mereka juga dapat mengembangkan dirinya pada perilaku yang lebih baik (Widyastari *et al.*, 2020).

Tujuan menjadi seorang siswa secara akademik salah satunya adalah mencapai hasil belajar yang baik dan maksimal. Terdapat empat hal yang dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuannya seperti menyelesaikan tugas akademik (Wijaya & Tori, 2018). *Pertama*, menunda. Saat akan memulai untuk mengerjakan tugas akademik siswa yang suka menunda-nunda cenderung menunda apa yang telah direncanakan sebelumnya. Tidak jarang mereka teralihkan pada kesenangan seperti bermain atau berkumpul dengan teman yang mengakibatkan mengubah perencanaan awal. Apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka akan gagal menahan godaan itu. Beberapa siswa SMA "X" mengaku saat diwawancarai bahwa mereka lebih suka untuk berkumpul dengan teman-temannya dari pada harus mengerjakan tugas mereka. Selain itu, bermain *game* juga lebih dipilih oleh para siswa dari pada harus menyelesaikan tugas akademik.

Kedua, konsisten dan komitmen. Ketika siswa sudah bisa untuk memulai dalam menyelesaikan tugasnya atau mengerjakan tujuannya, siswa akan dihadapkan dengan masalah untuk tetap bertahan dengan pekerjaan tersebut, bagaimana cara siswa dapat bertindak untuk bisa menyelesaikan tugasnya hingga tuntas sangat diperlukan. Banyaknya tugas akademik seperti membuat laporan akan lebih membutuhkan waktu yang cukup lama. Hal ini sangat membutuhkan kekonsistenan dan komitmen dari diri siswa SMA "X". Saat siswa SMA "X" tidak dapat mengontrol dirinya mereka cenderung gagal untuk tetap bertahan pada pekerjaannya. Setiap gangguan yang datang akan menghambat mereka untuk mencapai tujuan. Para siswa SMA "X" juga mengaku bahwa ketika mereka mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, mereka lebih memilih untuk meninggalkan tugas tersebut.

Ketiga, berhenti untuk mengerjakan. Kesulitan dari sebuah tugas merupakan tantangan bagi sebagian siswa. Tetapi bagi seorang siswa yang memiliki pengendalian diri yang rendah, akan mudah untuk membuat alasan untuk berhenti mengerjakan. Jika demikian, maka tugas apa pun akan ditinggalkan. Para siswa SMA "X" mengatakan bahwa kurangnya penjelasan dari guru membuat mereka tidak bisa menyelesaikan tugasnya. Alasan ini merupakan alasan yang banyak digunakan oleh para siswa saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Keempat, tidak terlalu memaksakan diri. Beberapa tujuan atau tugas yang membutuhkan sumber daya tinggi akan membuat siswa terkuras. Terlebih

terhadap tugas jangka panjang yang membutuhkan kontrol tinggi. Hal ini akan mengakibatkan beban kognitif yang pada gilirannya membuat ego terkuras.

Pada tabel 3 dapat diketahui jika terdapat 66.4% siswa SMA "X" yang termasuk kedalam prokrastinasi akademik sedang. Siswa dengan kategori prokrastinasi akademik sedang menempati persentase tertinggi. Artinya masih banyak siswa dari SMA "X" yang melakukan prokrastinasi akademik selama proses belajarnya di sekolah. siswa SMA "X" mengaku sering kali tidak mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu, bahkan mereka tidak mengerjakan tugas tersebut. Selain itu daftar kehadiran pun juga sering tidak terpenuhi. Hal ini membuat siswa tidak dapat mencapai nilai atau hasil belajar yang maksimal selama proses belajarnya. Para siswa mengatakan jika mereka seringkali tidak memperhatikan terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru, sehingga tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu menjadi terabaikan. Ketika siswa melakukan prokrastinasi akademik secara sadar akan merugikan pada hasil belajarnya nanti (Kim *et al.*, 2017).

Alasan yang sering kali digunakan oleh para siswa untuk menghindari tugas adalah kemalasan. Banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan dari berbagai mata pelajaran membuat mereka kebingungan dan akhirnya enggan untuk memulai mengerjakan tugas tersebut. Solomon dan Rothblum (1984), memaparkan dalam hasil penelitiannya jika terdapat dua faktor yang menjadi alasan seorang siswa melakukan prokrastinasi akademik. Kedua faktor tersebut adalah takut akan kegagalan yang meliputi kecemasan untuk menghadapi evaluasi, perfeksionisme terhadap tugas, dan kurangnya kepercayaan diri; dan kebencian terhadap tugas yang meliputi keengganan untuk menyelesaikan tugas serta kemalasan untuk mengerjakan tugas. Namun, tidak menutup kemungkinan kedua faktor tersebut didukung oleh beberapa faktor lainnya salah satunya adalah kontrol diri (Afzal & Jami, 2018; Hen & Goroshit, 2020).

Berdasarkan dari banyaknya frekuensi kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa SMA "X", maka dapat diperoleh bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku prokrastinasi akademik. Pada tabel 4 dikatehui nilai hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik sebesar -0.603. Artinya hubungan ini memiliki sifat berbanding terbalik. Saat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa rendah, maka perilaku prokrastinasi akademik yang muncul tinggi. Begitu pula sebaliknya, saat kontrol diri yang dimiliki siswa tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik yang muncul rendah. Jika dilihat dari tabel 5, hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki kekuatan yang kuat sehingga dapat dipastikan dengan benar. Siswa SMA "X" memiliki kontrol diri yang sedang dan diikuti

oleh perilaku prokrastinasi akademik yang sedang pula. Kategori ini diperoleh berdasarkan skor yang dihasilkan oleh para siswa saat mengisi kuisioner penelitian sehingga mereka termasuk pada kategori masing-masing yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Kontrol diri dikenal sebagai mediator dalam psikologis dan berbagai perilaku individu. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki setiap individu berbeda-beda. Jika kontrol diri pada individu tersebut tinggi, maka akan dapat menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan terhadap dirinya. Sebaliknya, saat individu tersebut memiliki kontrol diri rendah, maka akan muncul ketidakmampuan individu tersebut dalam mematuhi atau mengarahkan perilaku dan tindakannya sehingga akan terpengaruh dengan godaan dan implus yang datang (Marsela & Supriatna, 2019). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, beberapa siswa SMA "X" menyebutkan bahwa ketika mereka merasa kebingungan atau tidak dapat memahami materi tugas yang sedang dikerjakan, mengalihkan perhatian mereka pada kegiatan lain menjadi alasan yang sering digunakan. Bersosial media dan bermain *game* di *gadget* lebih menggoda perhatian mereka daripada harus menuntaskan tugas akademik.

Tingkat hubungan yang dimiliki antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik masih dapat dikatakan tinggi, walaupun pada dasarnya berada pada level sedang (Wijaya & Tori, 2018). Dalam penelitian menunjukkan hasil penelitian siswa dengan kategori kontrol diri sedang memiliki frekuensi terbanyak, yaitu sebesar 67,2% siswa. Sedangkan siswa dengan kategori prokrastinasi akademik sedang juga memiliki frekuensi terbanyak, yaitu sebesar 66,4%. Selanjutnya Wijaya dan Tori (2018) dan Steel dan Klingsieck (2016), juga menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki peran lebih baik dalam memprediksi akademis dibandingkan dengan lingkungan akademis. Sehingga, perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan oleh siswa itu sendiri. Bagaimana cara dan upaya siswa tersebut dalam mengatur kontrol dirinya sangat dibutuhkan dalam hal ini. Tidak hanya kontrol diri, dari perilaku prokrastinasi yang muncul pada siswa pun juga harus dapat diatasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa SMA "X", diperoleh hasil uji hipotesis hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,603$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p > 0,05$). Nilai signifikansi yang dimiliki lebih besar dari pada $0,05$, maknanya terdapat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA "X" dan hipotesis diterima. Selain itu, nilai koefisien korelasi

menunjukkan minus yang berarti hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA "X" bersifat negatif dan memiliki derajat hubungan yang kuat.

Sifat hubungan kedua variabel ini juga dapat dikatakan berbanding terbalik, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa SMA "X" maka perilaku prokrastinasi yang dimunculkan akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa SMA "X" maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang akan dimunculkan oleh siswa. Pada SMA "X" terdapat 67.2% siswa yang termasuk kedalam kategori kontrol diri sedang dan 66.4% siswa yang termasuk kedalam kategori prokrastinasi akademik sedang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak supaya dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan selanjutnya.

Bagi sekolah atau lembaga pendidikan, pihak sekolah dapat memberikan edukasi atau pelatihan terkait pengembangan kontrol diri. Hal ini berguna sebagai upaya untuk memenuhi tuntutan dan tugas siswa dalam mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Siswa membutuhkan pengetahuan yang cukup tentang bagaimana menstimulus dan mengontrol diri sendiri secara efektif. Selain itu, siswa juga dapat diberikan berbagai latihan, diantaranya memberikan layanan konseling bagi siswa yang memiliki hambatan khusus dalam proses belajarnya dan manajemen diri atau waktu yang baik. Hal ini tentunya harus didukung dengan peran dari sekolah terutama guru, orang tua, dan siswa itu sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya dilakukan pada siswa SMA "X" serta berfokus pada variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan aspek psikologis lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan pada jenjang pendidikan yang lain, baik itu di bawah jenjang pendidikan SMA ataupun di atas jenjang pendidikan SMA. Prokrastinasi akademik tidak menutup kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggali lebih dalam terkait faktor apa saja yang mendukung munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada pelajar. Selain itu, peneliti juga dapat memberikan rekomendasi kepada lembaga pendidikan suatu metode pengembangan kontrol diri yang dapat diterapkan pada pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1).
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudu. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma (studi pada siswa sma x tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 159–169. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162–170. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hidayah, R., Ridwan, A., & SP, Y. C. (2018). Analisa perbandingan manajemen waktu antara perencanaan dan pelaksanaan. *Jurmateks*, 1(2), 281–290. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/16524/SKRIPSI>
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 1092–1099.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Isip, F. B. T. (2014). *Encouraging the use of slovin's formula in computing sizes in dms survei related projects*. 1–5. https://www.academia.edu/8664340/P_O_S_I_T_I_O_N_P_A_P_E_R_-_ISIP_Position_Paper_Encouraging_the_use_of_Slovin's_Formula_in_computing_sample_sizes_in_DMS_survey_related_projects?auto=download
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences (PAID)*, 108, 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the brief self-control scale-an evaluation of unidimensional and multidimensional applications. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 86). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2018). The need for self-control in achievement tests: Changes in students' state self-control capacity and effort investment. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1113–1131. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9455-9>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. *Thesis*, 1–84.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychology Perspective*, 1(1), 29–34.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Experience human development: menyelami perkembangan manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa-hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

2909.133.1.65

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, *51*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi unesa. *Character*, *02*(3), 1–7.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix smp negeri 34 surabaya. *Jurnal Pendidikan*, *2*(1), 25–34.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma " x " tangerang. *Jurnal Psikologi Edukasi*, *10*(1), 48–57.
- Widi, R. (2011). Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian epidemiologi kedokteran gigi. *Stomatognatic*, *8*(1), 27–34.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi sma swasta ar-rahman medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, *1*(2), 82–91.
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-Control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, *2*(1), 12–18. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, *46*(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>