

## KONTROL DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

ADVENTANIA MARTHALENA DATE DONI<sup>1</sup>, YOSEPH PEDHU\*  
TK Strada Bina Sejahtera, Pejompongan, Jakarta<sup>1</sup>  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya\*

### Abstrak

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan tugas akademik dan kegiatan lain yang dilakukan oleh individu secara sadar atau sengaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar angkatan 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen skala penilaian. Hasil uji coba instrumen didapatkan bahwa instrumen kontrol diri memiliki 43 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,945; sedangkan instrumen prokrastinasi akademik memiliki 45 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,965. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 dengan korelasi sebesar -0,211.

Kata-kata kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik

### Abstract

Self-control is the ability of individuals to structure, guide, regulate and direct forms of behavior that can lead to positive consequences. Academic procrastination is the behavior of delaying schoolwork and other activities carried out by individuals consciously or intentionally. This study aims to determine the relationship between self-control and academic procrastination of students of the 2019 Elementary School Education Study Program. This type of research is quantitative research with correlational research methods. The data collection technique used is a rating scale instrument. Based on the test results of the instrument, it was found that the self-control instrument had 43 valid statements with instrument reliability of 0.945; while the academic procrastination instrument has 45 valid statements with instrument reliability of 0.965. The results of the correlation analysis show that there is no relationship between self-control and academic procrastination of students of the 2019 Elementary School Teacher Education Study Program with a correlation of -0,211.

Key words: self-control, academic procrastination

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: marthalenatania@gmail.com<sup>1</sup>, yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id\*

## PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan kecakapan individu untuk mengontrol perilakunya, membimbing, menyusun, mengatur, dan membawa ke bentuk perilaku yang positif (Aviyah & Farid, 2014). Haryanto (2019) memaparkan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat kampus, tugas utamanya adalah mengerjakan makalah dan tugas namun sebenarnya banyak mahasiswa yang memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya. Masa pembelajaran jarak jauh sebagian besar mahasiswa memiliki dua tingkat kontrol diri. Menurut Lumongga (2014), kontrol diri yang tinggi yaitu dimana mahasiswa tersebut dapat mengendalikan diri selama pembelajaran jarak jauh dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik, disisi lain mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah akan mempengaruhi pengendalian dirinya selama pembelajaran jarak jauh serta akan menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik atau penundaan tugas. Menurut Lumongga (2014) penundaan tugas terjadi ketika individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, dikarenakan individu tersebut tidak bisa menentukan prioritasnya dan tidak dapat mengendalikan dirinya.

Penundaan tugas yang terjadi pada mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah disebut perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah sebuah kebiasaan menunda mengerjakan tugas (Ferrari, Johnson & Crown 1995). Perilaku prokrastinasi dilakukan dengan alasan yang tidak masuk akal, seperti bermain handphone yang terlalu lama dan melakukan hal-hal yang menurut individu menyenangkan (Atmoko & Hidayah, 2014). Menurut Hootsuite (We are Social) rata-rata penggunaan *handphone* ataupun internet melalui perangkat apapun untuk setiap harinya adalah 7 jam, 59 menit. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap dosen penasehat akademik dan 3 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar 2019 Atma Jaya, ditemukan fenomena terkait kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh 93 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 didapatkan bahwa 46% mahasiswa memilih untuk langsung mengerjakan tugas dengan alasan karena takut tugas menumpuk, karena sudah mendapat instruksi yang cukup jelas, agar tugas mendapat hasil yang maksimal, sedangkan 54% memilih untuk menunda mengerjakan tugas karena menganggap tugas sulit, mau mencari inspirasi dulu, tanggal pengumpulan yang

masih cukup lama dan ada kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian dengan Dosen Penasehat Akademik PGSD angkatan 2019 terdapat beberapa dampak yang dirasakan terkait penundaan tugas atau prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa PGSD angkatan 2019 yaitu, IPK mahasiswa mengalami penurunan yang mempengaruhi lamanya waktu studi mahasiswa, nilai tugas yang tidak maksimal serta tidak sedikit mahasiswa yang meminta tambahan waktu atau keringanan pengumpulan tugas kepada dosen mata kuliah tertentu. Selain itu, mahasiswa mendapat pengurangan nilai karena tidak mengumpulkan tugas sesuai deadline, muncul rasa cemas dan khawatir akan tugas yang belum dikerjakan. Sedangkan dampak yang dirasakan bila mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik adalah mahasiswa menyadari pentingnya tugas yang harus dilakukan, bertanggung jawab dan dapat mengatur dirinya selama masa perkuliahan, sedangkan jika mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan susah untuk mengatur dirinya dalam menentukan prioritasnya.

Berdasarkan uraian fenomena permasalahan, maka tujuan penelitian ini untuk: 1) mengetahui tingkat kontrol diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019; 2) mengetahui

tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019; 3) mengetahui hubungan antara kontrol diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019.

## **Kajian Teoretis**

### ***Kontrol Diri***

Zulkarnain (dalam Ardilasari & Firmantom 2017), menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan salah satu fungsi utama yang berada dalam diri individu untuk mencapai sebuah kesuksesan. Perilaku yang ditampilkan oleh individu tersebut adalah hasil dari proses pengendalian diri yang telah dilakukan. Menurut Muhid (2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri adalah serangkaian metode yang dilakukan agar membentuk diri dengan cara mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku individu, Calhoun dan Acocella (dalam Fajarani, 2017). Blankstein dan Polivy (1982:3) menggunakan istilah kontrol diri sebagai sejauh mana seseorang mampu mengendalikan dan meregulasi proses psikologis, perilaku, dan fisiknya sendiri Baumeister (dalam Wahdah 2016), pengendalian diri merupakan suatu pola respon yang ingin ditampilkan terhadap suatu kondisi tertentu, misalnya respon

individu yang ditampilkan untuk mengalihkan perhatiannya dari sesuatu yang ingin ditampilkan dalam mengubah emosi.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Fajarani 2017), kontrol diri memiliki ciri-ciri, yaitu: a) Kemampuan mengendalikan perilaku, yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi suatu situasi dan kondisi yang dapat merugikan dengan cara mencegah atau menghindari situasi yang dapat menyebabkan individu kesulitan; b) Kemampuan dalam menunda kepuasan, yaitu kemampuan dalam mengelola dan mengatur perilaku ketika harus melakukan komunikasi dengan masyarakat sekitar, sehingga individu dapat diterima dalam masyarakat; c) Kemampuan mengantisipasi peristiwa, individu mampu menghadapi berbagai pertimbangan secara objektif dalam mengantisipasi peristiwa yang akan datang dan bisa mempertimbangkan sebab dan akibat dari hal-hal yang akan di dilakukan; d) Kemampuan menafsirkan peristiwa, individu mampu mengevaluasi perilaku yang telah ditampilkannya dan menafsirkan perilakunya sesuai dengan keadaan; e) Kemampuan mengendalikan keputusan, yaitu kemampuan individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan sesuatu yang dipercaya dan diyakini oleh individu.

### ***Prokrastinasi Akademik***

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen 2008, dalam Setiawan, 2019). Ghufro dan Risnawita (2012), prokrastinasi akademik merupakan keterlambatan siswa dalam mengerjakan tugas akademik karena berfikir negatif, Pemikiran negatif yang muncul yaitu tugas merupakan suatu yang sulit. Hal ini menyebabkan peserta didik memandang tugas sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan. Ferrari, Johnson dan Crown (1995, dalam Setiawan, 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki dua makna, yaitu prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menghindari tugas dan upaya yang impulsif, serta prokrastinasi dianggap sebagai suatu kebiasaan yang buruk karena rasa malas dalam mengerjakan tugas. yang diperlukan dalam hidup. Steel (2006), mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menghindari tugas. Walaupun individu mengetahui bahawa perilaku penundaan tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Menurut Ferrari dkk (dalam Ulum 2016), ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dalam beberapa perilaku, yaitu: a) Menunda, memulai dan menyelesaikan tugas. Individu yang prokrastinatif cenderung menurunkan waktu untuk memulai maupun mengerjakan tugas; b) Keterlambatan dalam pengerjaan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan; c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan; d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Individu sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

### **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar yang berjumlah 93 mahasiswa. Subjek penelitian dibagi menjadi dua sampel. Sampel data penelitian sebanyak 52

responden yang merupakan mahasiswa Angkatan 2019 PGSD kampus semanggi dan sampel uji coba sebanyak 41 responden yang merupakan mahasiswa Angkatan 2019 PGSD kampus BSD.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP) dengan bobot skornya 1; Jarang (JR) dengan bobot skornya 2; Kadang-Kadang (KK) dengan bobot skornya 3; Sering (SR) dengan bobot skornya 4; dan Selalu (SL) dengan bobot skornya 5. Sebelum instrumen disebarkan kepada responden peneliti melakukan analisis rasional dengan tujuan untuk menyesuaikan pernyataan dengan komponen dan indikator. Analisis empiris dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang sudah disusun. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh hasil bahwa instrumen kontrol diri memiliki 43 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen 0,945; sedangkan instrumen prokrastinasi akademik memiliki 45 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,965. Data penelitian dianalisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* menurut Pearson dengan bantuan program SPSS 17.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kategori diketahui dari 52 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019, terdapat 34 mahasiswa (65%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (35%) dengan kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa (0%) yang berada pada kategori kontrol diri rendah.

Berdasarkan hasil analisis kategori, diketahui bahwa dari 52 mahasiswa mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019, terdapat 6 (11,53%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, 26 mahasiswa (50%) dengan kategori sedang, dan 20 mahasiswa (38,47%) berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 17.0 didapatkan bahwa nilai korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,211$  dengan probabilitas kesalahan sebesar  $0,133$  dengan kata lain probabilitas lebih besar dari  $0,05$  pada taraf signifikan  $5\%$ . Hasil ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019. Diketahui bahwa kontribusi variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi adalah

$4,45\%$ , yang didapatkan melalui perhitungan  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r$  sebesar  $-0,2112 \times 100\% = 4,45\%$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar  $4,45\%$  dan sisanya ( $95,55\%$ ) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Calhoun dan Acocella (dalam Fajarani) menyatakan bahwa kontrol diri adalah serangkaian metode yang dilakukan agar membentuk diri dengan cara mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku individu. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat 34 mahasiswa (65%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (35%) dengan kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa (0%) yang berada pada kategori kontrol diri rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Husna dan Suprihatin (2019) yang mengatakan bahwa tingkat kontrol diri pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang berada pada kategori tinggi.

Hasil rangkuman komponen kontrol diri menunjukkan bahwa komponen kemampuan menunda kepuasan memperoleh rata-rata skor 213 dan berada pada urutan pertama, dan komponen kemampuan mengantisipasi peristiwa memperoleh rata-rata skor 200 dan berada pada urutan terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 memiliki lebih memiliki kemampuan dalam menunda kepuasan dibandingkan kemampuan mengantisipasi peristiwa. Hal ini sesuai dengan gagasan Fadilah (2013) yang mengatakan bahwa pengendalian diri sebagai tindakan mengendalikan tingkah laku sebagai upaya pencegahan dan sebagai suatu tindakan penundaan kepuasan yang diinginkan. Pandangan serupa juga ditekan oleh Logue (dalam Sari 2017) bahwa menunda kepuasan adalah cara pengendalian diri yang dimiliki individu sebagai suatu pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan sesaat.

Ferrari, Johnson dan Crown (1995, dalam Setiawan, 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki dua makna, yaitu prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menghindari tugas dan upaya yang impulsif, serta prokrastinasi dianggap sebagai suatu kebiasaan yang buruk karena rasa malas dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 6 (11,53%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, 26 mahasiswa (50%) dengan kategori sedang, dan 20 mahasiswa (38,47%) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan pandangan Steel (2006) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja

kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaan tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Michelle (2020) dan Suprihatin (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang.

Hasil rangkuman komponen Prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas memperoleh rata-rata skor 148 dan berada pada urutan pertama, dan komponen kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual memperoleh rata-rata skor 125 dan berada pada urutan terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 masih banyak membutuhkan waktu tambahan dalam mengerjakan, menyelesaikan tugas dan lebih banyak melakukan hal-hal yang kurang penting, sehingga mahasiswa sulit menyelesaikan tugasnya sesuai batas waktu yang ditetapkan. Hasil ini sejalan dengan pandangan Ferrari dkk (dalam Ulum 2016), yang mengatakan bahwa karakteristik atau ciri-ciri prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus

dikerjakan. Pandangan ini sejalan dengan pandangan Wolther (dalam Nugrasanti 2006), bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku siswa dalam menunda mengerjakan tugas yang dimiliki hingga mendekati dateline pengumpulan tugas atau ketidakmampuan siswa untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki pada waktu yang telah ditentukan. Hasil penelitian ini juga senada dengan Burka & Yuen (2008) (dalam Setiawan, 2019), mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan untuk melakukan kegiatan yang kurang penting dan menghemat tenaga dengan tujuan untuk menghindari kegiatan atau tugas yang memerlukan usaha lebih.

Hasil analisis korelasional, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dan kontrol diri hanya memberikan kontribusi yang kecil terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019, dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,211$ . Diketahui bahwa kontribusi variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi sebesar 4,45% dan sisanya (95,55%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Hal ini menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ghufro dan Risnawati (2012) (dalam Michelle 2021) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu,

kendala dalam mengelola waktu, penetapan prioritas, karakteristik tugas, dan karakteristik individu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) kontrol diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 diperoleh sebanyak 34 mahasiswa (65%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (35%) dengan kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa (0%) yang berada pada kategori kontrol diri rendah. Hasil rangkuman menunjukkan bahwa komponen kemampuan menunda kepuasan memperoleh rata-rata skor 213 dan berada pada urutan pertama, dan komponen kemampuan mengantisipasi peristiwa memperoleh rata-rata skor 200 dan berada pada urutan terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 memiliki lebih memiliki kemampuan dalam menunda kepuasan dibandingkan kemampuan mengantisipasi peristiwa; (2) prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 diperoleh sebanyak 6 (11,53%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, 26 mahasiswa (50%) dengan

kategori sedang, dan 20 mahasiswa (38,47%) berada pada kategori rendah. Hasil rangkuman komponen Prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas memperoleh rata-rata skor 148 dan berada pada urutan pertama, dan komponen kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual memperoleh rata-rata skor 125 dan berada pada urutan terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 masih banyak membutuhkan waktu tambahan dalam mengerjakan, menyelesaikan tugas dan lebih banyak melakukan hal-hal yang kurang penting, sehingga mahasiswa sulit menyelesaikan tugasnya sesuai batas waktu yang ditetapkan; (3) Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019 Fakultas Pendidikan dan Bahasa Atma Jaya Jakarta; (4) Variabel kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 4,45% terhadap Prokrastinasi akademik.

Saran bagi dosen penasehat akademik PGSD angkatan 2019 disarankan untuk mengadakan memberikan pendampingan atau seminar tentang manajemen waktu, seminar tentang cara-cara mengerjakan tugas yang efektif dan konseling kelompok maupun

individual kepada mahasiswa PGSD 2019. Mahasiswa PGSD angkatan 2019 disarankan untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi khususnya pada komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan meningkatkan manajemen waktu dalam belajar, seperti membuat jadwal belajar dan skala prioritas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi lebih besar pada prokrastinasi akademik selain variabel kontrol diri, seperti faktor kendala dalam mengelola waktu, penetapan prioritas, karakteristik tugas, dan karakteristik individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hil.
- Ardilasari, N. & Firmanto, A. (2017). Hubungan kontrol diri dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 5 (01), 2301-8267. diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/3882/4333>.
- Atmoko, A. & Hidayah, N. (2014). *Landasan sosial budaya psikologi pendidikan*. Malang: Gunung Samudera.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 126-129. Diunduh dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/36>.
- Blankstein, K. R., & Polivy, J. (1982). *Self-control and Self-modification of Emotional Behavior*. New York & London: Plenum Press.
- Fajarani, S. (2017). Peningkatan Kontrol Diri Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling pada Siswa Kelas VIII di MTS Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*. Diunduh dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/A>.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., Mccown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Gufron, R. (2012). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Diunduh dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/821/>.
- Haryanto. (2019). *Inovasi Perpustakaan Sebuah Tantangan Kualitas Layanan Publik*. Malang: Wineka Media.
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.

- Michelle, J & Sudarnoto, L.F.N. (2021). Hubungan Antara Pengendalian Diri dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Bunda Hati Kudus Tahun Ajaran 2019/2020. *Psiko Edukasi*. 19(1), 39-48. Diunduh dari <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1717>.
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN sunan ampel surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(1).
- Nugrasanti R. (2006). Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademis Mahasiswa. *Jurnal Provita* Vol. 2 No. 1; Mei 2006. Diunduh dari <http://repository.untar.ac.id/10411/>.
- Sari, A. P. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Lamba dalam Menulis Skripsi di FKIP Universitas Sanata Dharma. *Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Diunduh dari [http://repository.usd.ac.id/35030/2/15111443\\_full.pdf](http://repository.usd.ac.id/35030/2/15111443_full.pdf).
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018/2019. *Psiko Edukasi*. 18(2), 121-136. Diunduh dari <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1662/1198>.
- Steel & Konig, Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, Vol. 31, No. 4 (2006), hlm. 889–913. Diunduh dari <https://journals.aom.org/doi/abs/10.5465/mr.2006.22527462>.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153- 170. Diunduh dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1107>
- Wahdah, N.I. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Facebook pada Siswa SMP Sunan Giri Malang. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uimalang.ac.id/5238/1/12410197.pdf>