



Sri Wulandari¹
 Zulkifli²
 Rila Rahma Yuliani³

HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI TPM DI SMKN 5 PADANG

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya peserta didik yang menunda waktu pengumpulan tugas, peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas dan senang melakukan kegiatan lainnya seperti bermain hp game dan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan: 1) Self control peserta didik kelas XI TPM SMKN 5 Padang, 2) Prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMKN 5 Padang, 3) Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMKN 5 Padang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi penelitian adalah 89 peserta didik pengambilan tempat menggunakan teknik ... dengan jumlah 73 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan... Hasil penelitian berikut ini yaitu: 1) Self control peserta didik kelas XI TPM SMKN 5 Padang berada pada kategori baik, 2) Prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMKN 5 Padang berada pada kategori rendah, 3) Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMKN 5 Padang berada pada kategori cukup kuat. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan pada peserta didik agar mampu meningkatkan self control sehingga peserta didik mampu menghindari prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat.

Kata Kunci: Self Control, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik

Abstract

This research is motivated by the existence of students who delay the time to submit assignments, students who do not submit assignments and enjoy doing other activities such as playing cellphone games and other activities. The purpose of this study is to describe: 1) Self-control of students in class XI TPM SMKN 5 Padang, 2) Academic procrastination of students in class XI TPM SMKN 5 Padang, 3) The relationship between self-control and academic procrastination of students in class XI TPM SMKN 5 Padang. This research was conducted using a quantitative descriptive method with correlation analysis. The population of the study was 89 students taking places using the technique ... with a total of 73 students. The instrument used was a questionnaire. Meanwhile, for data analysis using... The following research results are: 1) Self-control of class XI TPM SMKN 5 Padang students is in the good category, 2) Academic procrastination of class XI TPM SMKN 5 Padang students is in the low category, 3) The relationship between self-control and academic procrastination of class XI TPM SMKN 5 Padang students is in the fairly strong category. Based on the results of this study, it is recommended that students be able to improve self-control so that students are able to avoid academic procrastination in the school, home and community environments.

Keywords: Self Control, Academic Procrastination, Students

PENDAHULUAN

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Secara psikologis, “Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. Gagne (Susanto, 2013:13), berpendapat bahwa “Belajar merupakan suatu proses dimana organisme berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalamannya”. Jadi belajar merupakan serangkaian kegiatan dari pengalaman untuk

^{1,2,3}Progam Studi Pendidikan IPS, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas PGRI Sumatera Barat
 email: sri.wulandrii0303@gmail.com

memperoleh suatu perubahan tingkah laku individu melalui interaksinya dengan lingkungan atau dengan kata lain dapat dikatakan aktivitas merupakan syarat utama dari kegiatan belajar. Seseorang yang belajar berarti ia sedang berupaya memperoleh pengetahuan baru untuk tercapainya suatu perubahan. Perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek dan tingkah laku individu. Oleh sebab itu tugas seorang siswa adalah belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Namun yang terjadi saat ini, siswa seringkali menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menunda untuk menyelesaikannya, yang dikenal dengan nama prokrastinasi. Seorang yang melakukan prokrastinasi amat dekat dengan kegagalan, sebab perilaku prokrastinasi harus dihindari oleh siswa karena dapat menghambat siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Sebagai siswa tentulah banyak tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan. Dalam melaksanakan tugas tersebut seringkali siswa melakukan perilaku prokrastinasi ataupun penundaan pengerjaan tugas. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera di atasi tanpa di sadari akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, tidak penting, tidak bertujuan, serta tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelakunya.

Prokrastinasi merupakan sebutan dari bahasa latin *procrastination*, dengan awalan *pro* yang berarti mendesak maju ataupun bergerak maju serta akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari besok. Jika digabungkan menjadi menunda hingga hari selanjutnya ataupun bila diluapkan berbentuk “saya akan melaksanakannya nanti”. Prokrastinasi merupakan perilaku yang mempunyai kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga siswa gagal menyelesaikan tugas tersebut tepat pada waktunya. Prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan sesuatu kecenderungan menunda-nunda pengerjaan serta penyelesaian suatu tugas ataupun pekerjaan yang berhubungan dengan kegiatan akademik (Made, 2018:33).

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terlambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Sedangkan menurut Carthy (Ulum, 2016:154), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas.

METODE

Berdasarkan permasalahan, batasan masalah dan tujuan penelitian, jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional, maksudnya penelitian ini menggambarkan suatu keadaan ada situasi tertentu sebagaimana adanya secara sistematis, aktual, akurat, kemudian ditentukan hubungan antara variabel yang diteliti. Arikunto, (2003 : 64) mengatakan penelitian deskriptif korelasional adalah metode penelitian yang diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang sedang diteliti dengan menggambarkan dan melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak dan sebagaimana adanya kemudian dicari hubungannya. Pendekatan korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara self control (X) merupakan variabel bebas dan prokrastinasi akademik (Y) merupakan variabel terikat. Jadi, metode ini digunakan untuk memperoleh data hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik Kelas XI TPM di SMK Negeri 5 Padang. Adapun waktu penelitian ini direncanakan pada bulan Juli 2024, tempat atau lokasi untuk melaksanakan penelitian adalah di SMK Negeri 5 Padang. Alasan peneliti memilih tempat ini, karena masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini ditemukan di SMKN 5 Padang. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dikelas XI TPM SMKN 5 Padang dengan judul penelitian “Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI TPM di SMKN 5 Padang.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas merupakan uji untuk mnegukur apakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Data yang berdistribusi normal adalah data yang membuat pada nilai rata-rata atau median. Untuk menguji normalitas dilakukan dengan pengolahan data dengan menggunakan program SPSS Versi 29.0 hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Self Control	.125	73	.007
Prokrastinasi Akademik	.109	73	.030

Syarat data terdistribusi normal ika nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov $\geq 0,05$. Berdasarkan tabel 20 di atas nilai signifikansi self control sebesar 0,007 dan prokrastinasi akademik 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa nilai pada kedua variabel yang diperoleh dari data yang ada terdistribusi normal, karena nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov $\geq 0,05$.

a. Uji Linearitas

Pengujian dilakukan dengan program SPSS versi 29.0. pedoman yang digunakan jika sig < H_a maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang linear antara self control dan perilaku kenakalan.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self Control	Between Groups	(Combined)	14953.820	29	515.649	1.756	.046
		Linearity	3962.903	1	3962.903	13.493	<.001
		Deviation from Linearity	10990.916	28	392.533	1.337	.192
	Within Groups		12629.167	43	293.702		
	Total		27582.986	72			

Berdasarkan tabel 21 diperoleh nilai sig yaitu 0,001 yang artinya kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05) dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara self control dan prokrastinasi akademik peserta didik.

1. Korelasi Self Control dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Sebagaimana yang telah dikemukakan dalam BAB II, hipotesis yang dikemukakan adalah:

H_0 = Tidak terdapat hubungan self control dengan prokrastinasi akademik

peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang

H_a = Terdapat hubungan self control dengan prokrastinasi akademik

peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang

Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan SPSS versi 29.0 yang hasilnya dapat dilihat korelasi self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Korelasi Self control dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

	Jumlah Persentase (%)
--	------------------------------

No	Variabel/Indikator	Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
1.	Self control	19,18%	13,70%	23,29%	19,18%	24,66%
	Kontrol Perilaku (Behavioral Control)	13,70%	35,62%	43,84%	5,48%	1,37%
	Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	35,62% ^s	17,81	35,62	9,59	1,37
	Kontrol Keputusan (Decisional Control)	20,55	17,81	21,92	19,18	20,55
	Variabel/Indikator	Sangat Rendah	Rendah	Cukup Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi
2	Prokrastinasi Akademik	12,33	27,40	10,96	26,03	23,29
	Penundaan tugas	17,81	32,88	10,96	31,51	6,85
	Keterlambatan mengerjakan tugas	15,07	26,03	15,07	24,66	19,18
	Kesenjangan waktu	4,11	41,10	30,14	23,29	1,37
I. II.	III. MELAKUKAN AKTIVITAS LAIN	9,59 IV.	12,33 V.	57,53 VI.	10,96 VII.	9,59 VIII.

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan program statistik SPSS versi 22 dan menggunakan teknik pearson maka pada table 22 diperoleh korelasi atau r_{hitung} Sebesar r_{tabel} 0,379 df 73 pada taraf signifikansi 0,05 atau ingkat kepercayaan (95 percent). $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ selanjutnya barulah dilihat dengan ketentuan nilai r berarti $-1 \leq 0,379 \leq 1$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dapat diterima dan terdapat hubungan yang signifikan yang menunjukkan arah hubungan yang signiikan menunjukkan arah hubungan yang positif dengan koefisien korelasi cukup kuat. Artinya semakin baik self control maka seakin rendah pula perilaku kenakalan peserta didik sebaliknya seakin tidakbaik self control peserta didik, maka semakin tinggi pula perilaku kenakalan peserta didik.

b. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Rekapitulasi deskripsi hasil penelitian tentang hubungan Self Control dengan perilaku kenakalan peserta didik di kelas XI TPM SMKN 5 Padang diuraikan dalam table berikut:

Tabel 4. Hasil Rekapitulasi Penelitian

No	Variabel/Indikator	Jumlah Persentase (%)				
		Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
1.	Self control	19,18%	13,70%	23,29%	19,18%	24,66%
	Kontrol Perilaku (Behavioral Control)	13,70%	35,62%	43,84%	5,48%	1,37%
	Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	35,62% ^s	17,81	35,62	9,59	1,37
	Kontrol Keputusan (Decisional Control)	20,55	17,81	21,92	19,18	20,55
	Variabel/Indikator	Sangat Rendah	Rendah	Cukup Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi

2	Prokrastinasi Akademik	12,33	27,40	10,96	26,03	23,29
	Penundaan tugas	17,81	32,88	10,96	31,51	6,85
	Keterlambatan mengerjakan tugas	15,07	26,03	15,07	24,66	19,18
	Kesenjangan waktu	4,11	41,10	30,14	23,29	1,37
	Melakukan aktivitas lain	9,59	12,33	57,53	10,96	9,59

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Korelasi Secara Umum

HUBUNGAN VARIABEL	NILAI KORELASI	DF	^R TABEL	TINGKAT HUBUNGAN
SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK	0,379	71	0,230	CUKUP KUAT

Pembahasan

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai korelasi self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik dikelas XI TPM SMK Negeri 3 Padang.

1. Self Control

Setelah dilakukan pengolahan hasil penelitian menunjukkan bahwa self control peserta didik terdapat 18 orang peserta didik (24,66%) berada pada kategori yang sangat baik, lalu 14 orang peserta didik (19,18%) yang memiliki self control yang baik, sebanyak 17 orang peserta didik (23,29%) yang memiliki self control yang cukup baik, sebanyak 10 orang peserta didik (13,70%) yang memiliki self control yang kurang baik, dan terdapat 14 orang peserta didik (19,18%) berada pada kategori Sangat Kurang Baik. Jadi, self control peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang berada pada kategori sangat baik (24,66%). Artinya sebagian besar peserta didik memiliki self control yang baik. Upaya pencegahan agar tidak terjadinya berbagai kenakalan yang dilakukan oleh peserta didik diperlukan adanya kontrol diri yang konsisten pada diri peserta didik. Gunarsa (sriwahyuni, 2017:66) mendefinisikan kontrol diri sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku. Kontrol diri sebagai kemampuan penyesuaian dan mengendalikan tindakan yang ditandai dengan kemampuan dalam merencanakan hidup, dan mampu menahan ledakan emosi. Masa remaja pada peserta ditandai dengan emosi yang labil atau cenderung tidak dapat mengontrol dirinya sendiri.

Averill (Thalib, 2013:110) kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda, ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun juga ada individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Self control adalah benteng yang mencegah peserta didik dari kesalahan-kesalahan dan terlibat dari masalah. Sifat ini mampu mengendalikan kemarahan dan ketergesa-gesaan. Self control memungkinkan peserta didik berfikir terdahulu sebelum ia bertindak baru berfikir. Sehingga perilaku yang ditampilkan peserta didik didasari oleh pemikiran yang matang sehingga peserta didik mampu menghindari perilaku yang negatif. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya makin tinggi self control seseorang maka makin rendah tingkat prokrastinasi dan kesalahan yang akan dibuat peserta didik lakukan, karna sebelum melakukan sesuatu lebih berfikir akibatnya terlebih dahulu.

2. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang berada pada prokrastinasi akademik 9 peserta didik berada pada kategori yang sangat tinggi (12,33%), 20 peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi (27,40%), sebanyak 8 peserta didik memiliki prokrastinasi akademik kategori cukup tinggi (10,96%), 19 peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik kategori rendah (26,03%), dan 17 peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik yang sangat rendah (23,29). Jadi prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang berada pada kategori rendah (27,40%), Artinya sebagian besar peserta didik memiliki prokrastinasi rendah. Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Ferrari (Wibowo & Setyowan, 2014:67) prokrastinasi akademik ialah penundaan dalam melakukan tugas tugas akademik berupa menunda-nunda pekerjaan sampai batas waktu yang ditentukan “deadline”, tidak menepati janji segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan. Sehingga prokrastinasi akademik bisa dikatakan sebagai suatu perilaku penundaan yang termanifestasi dalam indicator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan sengaja dan berulang ulang, dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pekerjaan tugas yang penting. Ciri-cirinya, seperti: mengabaikan tugas, meremehkan tugas, sering membuang-buang waktu, hanya bertekun pada sebagian kecil saja, dan beranggapan menunda tugas bukan lah suatu masalah yang besar. Dapat disimpulkan, Dalam proses belajar, peserta didik memiliki beberapa tugas akademik yang harus dilakukan. Tugas akademik dapat berupa tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik peserta didik, seperti hadir (masuk) kelas, mengerjakan ujian atau ulangan yang telah ditentukan. Tugas-tugas akademik tersebut harus dikerjakan sesuai arahan dari guru dan dalam durasi waktu yang telah ditentukan.

3. Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan program statistik SPSS versi 29 dan menggunakan teknik pearson maka pada table 22 diperoleh korelasi atau r hitung sebesar 0,450 dan r table sebesar 0,231 df 72 pada taraf signifikansi 0,05 atau tingkat kepercayaan (95 percent). r hitung \geq r table selanjutnya barulah dilihat dengan ketentuan nilai r berarti $-1 \leq 0,450 \leq 1$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dapat diterima dan terdapat hubungan yang signifikan yang menunjukkan arah hubungan yang positif dengan koefisien korelasi cukup kuat. Artinya, semakin baik self control maka semakin rendah pula prokrastinasi peserta didik, sebaliknya semakin tidak bisa self control peserta didik, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik peserta didik. Lumonga (Erdianto & Dwi, 2020:34) prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain : self-regulatory failure (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya self-efficacy (efikasi diri), self control (kontrol diri), dan keyakinan irasional atau dalam hal ini yaitu takut akan kegagalan dan perfeksionis.

Salah satu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengendalikan semua aktifitas pada dirinya termasuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri, dalam hal ini dinamakan kontrol diri, setiap orang memiliki kontrol diri yang berbeda-beda tingkatannya. Kontrol diri membekali seseorang dengan karakter yang kuat karena menahan diri dari memanjakan diri dan bersenang-senang dan justru memusatkan pada tanggung jawab (Borba, 2008:104). Sehingga seseorang khususnya remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawab sebagai seorang pelajar dan dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi begitupun sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai Self control peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang berada pada kategori rendah. Prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang berada pada kategori tinggi. Terdapat hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI TPM SMK Negeri 5 Padang. Artinya, semakin tinggi self control maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah self control maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal*, 4(1), 38–49.
- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian suatu Praktek*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Peneltian*. Rineka Cipta.
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Gombang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 254–260.
- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016 Correlation Self Control With Academic Procrastination of The Science Education Major 2016.
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya. Kencana.
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do. About It Now*. Addison-Wesley.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43.
- Ghufron, M. N., & Risnawati. (2016). *Teori-teori Psikologi* (4th ed.). Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. AR-RUZZ Media.
- Gufron, R. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hurlock, E. B. (1980). *Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. PT. Erlangga.
- Made, S. G. I., & Raharja, J. T. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (Cbt) untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 10 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Mahmud, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Pustaka Setia Hosnan.
- Mangkuatmodjo, S. (2003). *Statistik Lanjutan*. Rineka Cipta.
- Mu'alima, K. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30–33.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusumandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., & Latumahina, J. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1–12.
- Nurul, Z. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan pendidikan*. Bumi Aksara.
- Putra, A. P., Rini, R. A. P., & Saragih, S. (2017). The Relationship Between Self Control and Job Stress with Police Aggressiveness. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 93–104.
- Riduwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Riduwan, K. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Mandar Maju.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: a Meta-Analytic ands Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.

- Suhartini, S. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Universitas Islam Riau.
- Sulastry, D. (2018). Hubungan Self Control dengan Kenakalan Peserta Didik Kelas X TPM di SMAN 3 Padang.
- Talawi, S. (2022). Dengan Disiplin Belajar pada Siswa Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi melalui Pendekatan Konseling Behavioristik untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 16(2).
- Wibowo, R. F., & Setyowan. (2014). Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *CALYPTRA*, 3(1), 1–11.
- Wicaksono, A. (2017). *Pessngkajian Prosa Fiksi (Edisi Revisi)*. Garudhawaca.