

HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SAYURMATINGGI

¹Anas Munandar Matondang, ²Asmaryadi

Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
anas.munandar@um-tapsel.ac.id

Abstract: *The purpose of this study was to determine the level of self-control, the level of student academic procrastination, and the relationship between self-control and student academic procrastination in Class X SMA Negeri 1 Sayurminggi. The type of research used is Korean quantitative. The sample size was determined using the Slovin formula and the sampling technique was carried out randomly so that a total sample of 32 students was obtained. The research instrument used was a questionnaire to measure the level of self-control and academic procrastination of students. Data analysis techniques were carried out through validity testing, reliability testing, linearity testing, and hypothesis testing with the "r" product moment correlation technique using the help of the SPSS Statistics version 26 program. The results showed that: (1) The level of self-control of students can be categorized as "Enough" with an overall average of 61.78 (60.88%), (2) The level of academic procrastination as a whole can be categorized as "Good," with an average of 28.10 (70.25%), (3) There is no relationship significant difference between self-control and academic procrastination in class X students of SMA Negeri 1 Sayurminggi ($p > 0.05$).*

Keywords: *Self-Control, Academic Procrastination*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengendalian diri (*self control*), tingkat prokrastinasi akademik siswa, dan hubungan antara pengendalian diri (*self control*) dengan prokrastinasi akademik siswa di Kelas X SMA Negeri 1 Sayurminggi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak sehingga diperoleh total sampel 32 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket untuk mengukur tingkat pengendalian diri dan prokrastinasi akademik siswa. Teknik analisis data dilakukan melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan teknik korelasi "r" *product moment* menggunakan bantuan program *SPSS Statistic versi 26*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat pengendalian diri (*self control*) siswa dapat dikategorikan "Cukup" dengan rata-rata keseluruhan mencapai 61,78 (60,88%), (2) Tingkat prokrastinasi akademik secara keseluruhan dapat dikategorikan "Baik," dengan rata-rata 28.10 (70.25%), (3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurminggi ($p > 0,05$).

Kata Kunci : *Pengendalian Diri, Prokrastinasi Akademik.*

PENDAHULUAN

Peserta didik adalah salah satu subjek pembelajaran dan objek yang ada pada pembelajaran salah satunya adalah

sebuah tugas atau pekerjaan yang dikerjakan atau di jalani oleh subjek (siswa). Pembelajaran adalah sebuah kegiatan yang memberikan sebuah manfaat atau pengetahuan sehingga yang tidak tahu

menjadi tahu. Proses tidak tahu menjadi tahu inilah dilakukan salah satunya dengan sebuah tugas atau pekerjaan yang menandakan bahwa proses tersebut terlaksanakan dengan baik. Belajar adalah sebuah cara perubahan dalam kepribadian atau perubahan sikap atau watak yang baru, perubahan itu baik dalam perubahan kebiasaan dan pengetahuan.

Hal demikian disebabkan oleh salah satunya dengan faktor psikologis siswa yang didalamnya terdapat kemampuan mengendalikan diri atau emosi mengontrol diri dapat membantu anak menahan dorongan dari dalam dirinya dan berpikir sebelum bertindak sehingga ia melakukan hal yang benar, dan kecil kemungkinan mengambil tindakan yang berakibat buruk. Kebajikan ini membantu anak menjadi mandiri karena ia tahu bahwa dirinya bisa mengendalikan tindakannya sendiri. Remaja yang memiliki *self control*, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma yang ada disekitarnya. Remaja harus mampu menahan rangsangan yang bersifat emosional baik di dalam maupun di luar.

Pengendalian diri menurut Wallstons (dalam Azis, 2015) adalah keyakinan individu bahwa tindakannya akan mempengaruhi perilakunya dan individu sendiri yang dapat mengontrol perilaku tersebut. Individu dengan pengendalian diri yang tinggi akan melihat dirinya mampu mengontrol segala hal yang menyangkut perilakunya, begitu juga sebaliknya apabila pengendalian dirinya rendah, maka individu tersebut tidak mampu mengendalikan segala hal yang menyangkut perilakunya.

Segala pekerjaan yang dilakukan akan mampu diselesaikan dengan baik dari mengendalikan diri (*self control*) yang dimiliki siswa maka nantinya akan berdampak pada emosi dan minat belajarnya, manakalah terangkum pada

factor kondisi psikologis siswa, pada faktor internal dalam belajar. Setiap individu pasti memiliki karakteristik psikologis yang berbeda-beda, khususnya pada motivasi yang dimilikinya kondisi inilah yang menjadikan besarnya kontribusi terhadap proses belajar, jika factor psikologis tercetak dengan baik, maka hasil belajar yang didapat pasti akan baik pula.

Pengendalian diri erat hubungannya dengan prokrastinasi akademik, manakala kegiatan proses belajar tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, kurangnya pengendalian diri dalam belajar yang menjadikan penundaan tugas-tugas yang dimilikinya. Pseserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik akan dekat dengan kemalasan karena perilaku menunda tersebut dan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Maka dari itu, jika peserta didik mengalami prokrastinasi akademik tak menutup kemungkinan datangnya kegagalan, dikarenakan banyaknya pekerjaan sekolah yang belum dikerjakan sampai selesainya waktu yang ditentukan, dan jikalau memang selesai kemungkinan besar tidak maksimal hasilnya. Hal ini disebabkan salah satunya kurangnya pengendalian diri (*Self Control*) dari dalam dirinya untuk bisa menyelesaikan tugas tepat waktu, perilaku menunda-nunda tugas akademik.

Prokrastinasi akademik yakni sebuah sikap menunda pekerjaan atau tugas yang dimilikinya karena suatu alasan demikian. Prokrastinasi pada bahasa Inggrisnya ialah *procrastinate* berasal dari bahasa latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti, kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan tertunda. Maksud dari kata yang disebutkan jika pelakunya terlibat maka akan diucapkan dengan “aku akan melakukannya nanti”. Jadi secara harfiah, prokrastinasi berarti menunda sampai hari berikutnya (Deliati, 2018).

Menurut Solmon dan Rothblum (Ursia, 2013) Prokrastinasi adalah

penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja, dari defenisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya factor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan diri sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Kelas X SMA Negeri 1 Sayurminggi yaitu masih banyak siswa yang menunda-nunda dalam melaksanakan tugas yang diberikan guru. Tindakan yang dilakukan oleh siswa tersebut yaitu kurangnya mengendalikan dirinya dari perilaku hal yang negatif. Dari uraian fenomena tersebut, dapat diketahui bahwa masih ada siswa yang belum mampu mengontrol dirinya sendiri serta belum mampu mengontrol dirinya agar tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Sebagaimana hasil prapenelitian yang telah ditemukan, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini. Disini penulis ingin melakukan penelitian lebih jauh tentang “Hubungan Pengendalian Diri (*Self Control*) dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di Kelas X SMA Negeri 1 Sayurminggi”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dengan penelitian korelasional, pengukuran terhadap beberapa variabel serta saling hubungan diantara variabel-variabel tersebut dapat dilakukan serentak dalam kondisi yang realistik. Dengan studi korelasional peneliti dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan ada tidaknya efek variabel satu terhadap variabel lain. Penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X

yang masih aktif mengikuti pembelajaran pada SMA Negeri 1 Sayurminggi Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 160 siswa.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2017) Teknik pengambilan sampel *Random Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan Rumus Slovin yang berjumlah 32 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan *Self control* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurminggi dapat diketahui dengan melakukan analisis statistik melalui uji korelasi. Teknik korelasi “r” *product moment* oleh *pearson* dilakukan menggunakan program *SPSS statistic* versi 26. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.

		Correlations	
		Pengendalian Diri	Prokrastinasi Akademik
Pengendalian Diri	Pearson Correlation	1	-0.073
	Sig. (2-tailed)		0.692
	N	32	32
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-0.073	1
	Sig. (2-tailed)	0.692	
	N	32	32

Gambar 1. Output SPSS Hasil Uji Korelasi Variabel X terhadap Y

Berdasarkan hasil *output SPSS* uji korelasi variabel X (Pengendalian Diri) terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik), didapatkan koefisien korelasi *Pearson* sebesar -0.073 dengan nilai

signifikansi (*Sig.*) *2-tailed* sebesar 0.692. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada sampel data yang terdiri dari 32 responden. Koefisien korelasi yang mendekati nol menandakan bahwa kedua variabel cenderung tidak berhubungan secara linear, dan nilai signifikansi yang melebihi nilai *alpha* (0.05) menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, berdasarkan analisis ini, tidak ada korelasi yang kuat antara tingkat pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada sampel data ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi (hipotesis ditolak).

1. Self control Siswa

Self control siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi Tahun Ajaran 2022-2023 dapat diketahui dengan membagi angket terhadap 32 orang siswa. Hasil angket kemudian dikoreksi oleh peneliti untuk menentukan skor, kemudian dilakukan analisis deskriptif menggunakan program *Microsoft Excel* versi 2021. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

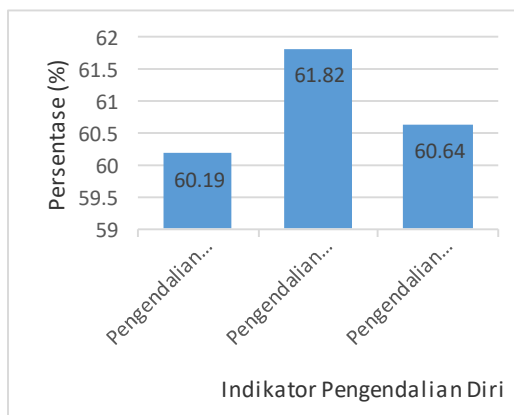
Tabel 1. Hasil Angket *Self control* Siswa

No	Indikator	Rata-rata	Persentase (%)	Ket
1.	Pengendalian perilaku	57,78	60,19	Cukup
2.	Pengendalian kognitif	59,34	61,82	Cukup
3.	Pengendalian keputusan	68,22	60,64	Cukup
	Rata-rata	61,78	60,88	Cukup

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *Self Control* siswa dapat dikategorikan "Cukup" dengan rata-rata keseluruhan mencapai 61,78 (60,88%). Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah indikator pengendalian keputusan yang mencatatkan skor tertinggi

dengan rata-rata 68,22 (60,64%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa-siswa telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengambil keputusan terkait pembelajaran dan mampu merencanakan langkah-langkah yang tepat. Sementara itu, terdapat tantangan pada indikator pengendalian kognitif dengan skor rata-rata 59,34 (61,82%), yang menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan perbaikan dalam mengatur pemikiran dan strategi belajar, meningkatkan kemampuan pengendalian kognitif akan membantu siswa menghadapi materi pembelajaran secara lebih efektif. Indikator pengendalian perilaku juga memberikan gambaran positif dengan rata-rata 57,78 (60,19%) meskipun skor rata-rata sedikit di bawah indikator lainnya.

Apabila digambarkan melalui diagram, maka kemampuan *Self control* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi Tahun Ajaran 2022-2023 akan terlihat seperti Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Diagram *Self control*

Diagram di atas menggambarkan persentase *Self control* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi Tahun Ajaran 2022-2023. Sumbu horizontal menunjukkan indikator *Self control* (interval). Sumbu vertikal menunjukkan persentase siswa yang jatuh dalam setiap interval. Berdasarkan Gambar yang

dihasilkan dapat dilihat bahwa meskipun indikator pengendalian keputusan menonjol dengan skor tertinggi, terdapat potensi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pengendalian kognitif dan pengendalian perilaku. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengembangkan ketiga aspek ini agar siswa dapat mencapai kemampuan SRL yang lebih optimal, yang akan membantu mereka menjadi lebih mandiri dalam belajar, mencapai tujuan pembelajaran, dan menghadapi tantangan kehidupan secara lebih efektif.

2. Prokrastinasi Akademik Siswa

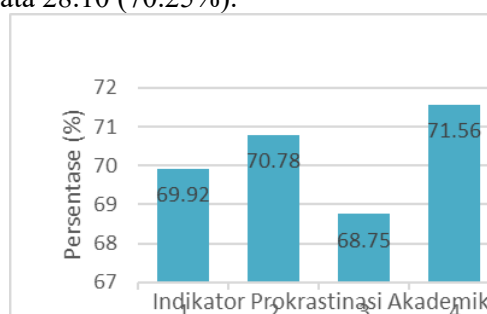
Prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi Tahun Ajaran 2022-2023 dapat diketahui dengan membagi angket terhadap 32 orang siswa. Hasil angket kemudian dikoreksi oleh peneliti untuk menentukan skor, kemudian dilakukan analisis deskriptif menggunakan program *Microsoft Excel* versi 2021. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Angket Prokrastinasi Akademik

N O	Indikator	Rata-rata	Persentase (%)	Ket
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	27,97	69,92	Cukup
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	28,31	70,78	Baik
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	27,50	68,75	Cukup
4.	Kecenderungan melakukan aktivitas yang dipandang lebih menyenangkan dan menghibur	28,63	71,56	Baik
	Rata-rata	28.10	70,25	Baik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai tertinggi terdapat pada

indikator "Kecenderungan melakukan aktivitas yang dipandang lebih menyenangkan dan menghibur" dengan rata-rata 28,63 (71,56%), menunjukkan kecenderungan tinggi untuk memilih aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas-tugas akademik. Diikuti oleh "Keterlambatan dalam mengerjakan tugas" dengan rata-rata 28,31 (70,78%), dan "Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi" dengan rata-rata 27,97 (69,92%). Sementara itu, nilai terendah adalah pada indikator "Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual" dengan rata-rata 27,50 (68,75%). Hasil rata-rata dan persentase pada masing-masing indikator menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik secara keseluruhan dapat dikategorikan "Baik," dengan rata-rata 28.10 (70.25%).



Gambar 3. Diagram Prokrastinasi Akademik Siswa

Diagram di atas menggambarkan persentase prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi Tahun Ajaran 2022-2023. Sumbu horizontal menunjukkan indikator prokrastinasi akademik (interval). Sumbu vertikal menunjukkan persentase siswa yang jatuh dalam setiap interval. Berdasarkan Gambar yang dihasilkan dapat dilihat bahwa meskipun secara keseluruhan tingkat prokrastinasi dapat dikategorikan sebagai "Baik," adanya indikator dengan tingkat prokrastinasi lebih tinggi menunjukkan potensi kecenderungan prokrastinasi yang perlu diperhatikan dan

dikelola lebih baik guna membantu siswa meningkatkan produktivitas dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

3. Hubungan Pengendalian Diri (*Self Control*) dengan Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan pada subbab sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1). Variabilitas yang tinggi dalam data yang digunakan dapat menyebabkan adanya *noise* atau gangguan dalam analisis, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan hasil yang tidak signifikan, (2). Faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah, dukungan sosial, dan tuntutan akademik, juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dan pengendalian diri, sehingga variabilitas dalam faktor-faktor ini dapat menyebabkan hasil yang tidak konsisten, (3) ada kemungkinan bahwa ada variabel mediator atau variabel moderator yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian, sehingga mengakibatkan hasil yang tidak sesuai dengan hipotesis.

Variabel mediator adalah perantara dalam hubungan dua variabel lain, sementara variabel moderator mempengaruhi atau mengubah hubungan antara dua variabel (Hayes, 2018). Jika ada variabel mediator yang relevan, seperti motivasi, atau variabel moderator, seperti tingkat stres, yang tidak dipertimbangkan, hubungan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik dapat terlihat tidak signifikan atau tidak konsisten (Muller, *et al.*, 2005). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kemungkinan adanya variabel-variabel tambahan yang dapat mempengaruhi hubungan antara variabel yang diteliti untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih akurat dan valid.

Secara teoritis, alasan mengapa hipotesis tentang tidak adanya hubungan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi dapat dipertimbangkan dengan menggunakan teori psikologi dan perilaku yang menjelaskan bahwa pengendalian diri dan prokrastinasi akademik adalah dua konstruk yang berbeda. Pengendalian diri mencakup kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan tindakan mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sementara prokrastinasi akademik melibatkan kecenderungan individu untuk menunda atau menghindari menyelesaikan tugas-tugas akademik. Meskipun kedua konstruk ini dapat terkait dalam konteks tertentu, tetapi mereka dapat pula beroperasi secara independen tanpa saling mempengaruhi (Sirois, F. M., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Steel, & Wambach, C. (2001) yang meneliti hubungan antara prokrastinasi dan berbagai faktor, termasuk pengendalian diri, kepribadian, performa, dan suasana hati. Temuan studi ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menyiratkan bahwa prokrastinasi mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti aspek kepribadian, regulasi emosi, atau faktor lingkungan, dan menyoroti pentingnya untuk lebih memahami variabel-variabel yang terkait dengan prokrastinasi guna mengembangkan strategi yang efektif dalam mengatasi perilaku tersebut di lingkungan akademik.

Hal serupa juga ditemukan oleh Rozental, & Carlbring (2014) yang melakukan tinjauan tentang prokrastinasi sebagai kegagalan dalam pengendalian diri. Studi ini menyajikan argumen bahwa prokrastinasi adalah masalah pengaturan diri, tetapi juga mengakui adanya perbedaan individu dalam hal ini, sehingga

hubungan yang kuat dengan pengendalian diri mungkin tidak selalu ditemukan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun prokrastinasi secara umum terkait dengan kesulitan dalam mengendalikan diri, hubungannya dengan pengendalian diri tidak selalu kuat atau konsisten pada setiap individu. Hal ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan perbedaan individual dalam mengatasi prokrastinasi dan mencari cara-cara yang lebih personal untuk menghadapinya. Dengan memahami lebih lanjut peran pengendalian diri dan variabel lainnya yang terkait, dapat membantu dalam mengembangkan pendekatan yang lebih tepat dan efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, di luar pengendalian diri. Misalnya, faktor-faktor seperti motivasi, *self control*, tingkat stres, dukungan sosial, atau tuntutan akademik dapat berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik (Steel, & Klingsieck, 2016). Masing-masing faktor dapat dijelaskan sebagai berikut.

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, maka penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang determinan prokrastinasi akademik pada siswa. Faktor-faktor lain yang dimaksud seperti lingkungan sekolah, dukungan sosial, tuntutan akademik, dan peran orang tua, yang dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam mengendalikan diri mereka dan kecenderungan mereka untuk prokrastinasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengendalian diri (*self control*) siswa dapat dikategorikan "Cukup" dengan rata-rata keseluruhan mencapai 61,78 (60,88%).

2. Tingkat prokrastinasi akademik secara keseluruhan dapat dikategorikan "Baik," dengan rata-rata 28.10 (70.25%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sayurmatangi ($p > 0,05$).

DAFTAR RUJUKAN

- Agustino, Danu Eko. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: CALPULIS.
- Cahplin, JP. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Deliati. 2018. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III Pda Ny. F. Secondary Gravida di Klinik Pratama Anugrah Binjai Utara*. <http://repo.poltekkes medan.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1006/SKRIPSI%20DELLI.ATI.Pdf?Sequence=1&isAllowed=Y>. Diakses pada tanggal 27 Januari 2021.
- Ghufron, Nur, M, Risnawati, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Hayes, A. F. 2013. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Klingsieck, K. B. 2013. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. 2019. Kontrol Diri: Defenisi dan Faktor. *Journal of Innovative*

- Counseling: Theory, Practice, & Research*, Vol 3 (2), 65-69.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. 2005. When Moderation is Mediated and Mediation is Moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 852-863
- Nafeesa. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswayang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 53-67.
- Rozental, A., & Carlbring, P. 2014. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.
- Safa'ati, E., Halim, M. I., & Iliyati, Z. 2017. Peran Regulasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 2(1), 75-78.
- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sirois, F. M. 2019. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion. *Self and Identity*, 18(2), 127-144.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. 2016. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. 2001. Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95-106.
- Sudjarwo. 2015. *Proses Sosial dan Interaksi Sosial dalam Pendidikan*. Bandung: Mandar Maju.
- Sundayana, Rostina. (2020). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.