

Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016

Correlation Self Control With Academic Procrastination of The Science Education Major 2016

Noven Azalia^{1*}, Muswardi Rosra², Redi Eka Andriyanto³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: 16novenazalia@gmail.com, Telp.: +6282289530773

Received: August, 2019

Accepted: Sept, 2019

Online Published: Sept, 2019

Abstract: *Correlation Self Control with Academic Procrastination Students of The Science Education Major 2016.* The problem in this research was the high level of student academic procrastination. This study aims to determine the correlation between self-control and academic procrastination for the students of the science education major of Education and Teacher Training Faculty (FKIP) at a batch of 2016. The research method was quantitative. The research population was 255 students and the sample was 146 students taken by a voluntary sampling technique. The data collection technique used a standard scale of self-control and the standard scale of academic procrastination. The data analysis technique used the Product Moment correlation. The results showed that there was a strong negative significant correlation between self-control and academic procrastination on the students of the science education major of Education and Teacher Training Faculty (FKIP) at a batch of 2016.

Keywords: *academic procrastination, guidance and counseling, self control*

Abstrak: *Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016 FKIP Universitas Lampung.* Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tergolong tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016. Metode penelitian bersifat kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 255 mahasiswa dan sampel penelitian ini berjumlah 146 mahasiswa diambil dengan teknik *voluntary sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala baku *self control* dan skala baku prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan yang kuat antara *self control* dan prokrastinasi akademik, pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, self control, prokrastinasi akademik*

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Belajar merupakan salah satu proses perkembangan hidup manusia. Belajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang menjadi lebih baik.

Dengan belajar, manusia melakukan perubahan sehingga tingkah lakunya berkembang. Jadi, didalam pendidikan terdapat sebuah proses belajar-mengajar yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dengan peraturan yang telah diatur oleh pemerintah. Dari proses tersebut akan memunculkan sebuah hasil dari belajar yang baik ataupun buruk.

Adapun faktor untuk mencapai hasil belajar yang optimal terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, misalnya suasana belajar, fasilitas, lingkungan serta sumber pembelajaran. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa, yaitu minat, sikap belajar, dan motivasi dalam belajar.

Salah satu cara untuk mendapatkan hasil belajar yang baik adalah dengan tidak adanya kegiatan menunda tugas belajar. Kegiatan menunda tugas ini disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi bisa saja terjadi apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dan tidak kunjung selesai sehingga ia lelah atau bosan untuk melanjutkan pekerjaan tersebut. Menurut Ghufroon & Risnawita (2017) Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan terus

menunda-nunda tugas tersebut baik secara beralasan ataupun tidak berarti telah melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (2009), antara lain: (1) Perfeksionis, (2) Kurang percaya diri, dan (3) Penghindaran pada tugas.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di lingkungan kuliah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan, terdapat banyak mahasiswa yang tidak serius dalam proses perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan dan sering tidak selesai dalam mengerjakan tugas. Terdapat banyak mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen pada jauh hari sehingga harus mengerjakan tugas di lingkungan kampus.

Saat peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa jurusan ilmu pendidikan, responden menyebutkan bahwa

mereka merasa waktu untuk mengumpulkan tugas masih lah lama jadi mereka mengerjakan hal lain dahulu dibandingkan mengerjakan tugasnya. Selain itu, responden juga mengatakan bahwa alasan terbesar ia tidak mengerjakan tugas adalah dikarenakan malas dan alasan lainnya adalah tidak mengerti materi tugas yang diberikan. Hal ini menyebabkan adanya perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syamsud Dluha pada tahun 2016 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul Pengaruh Perfeksionisme, *Achievement Goal Orientation* dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa termasuk tinggi, yaitu dari 220 mahasiswa yang di-jadikan sampel penelitian diketahui 52,30% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi yang tinggi, dan sebesar 47,70% mahasiswa berada di kategori prokrastinasi rendah.

Perilaku prokrastinasi akademik berpengaruh besar pada pencapaian prestasi mahasiswa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang mahasiswa untuk mencapai prestasi yang optimal. Di antaranya adalah kepribadian, lingkungan sekolah, dan lingkungan rumah.

Selain faktor-faktor tersebut ternyata kontrol diri atau *self control* turut mempengaruhi keberhasilan mahasiswa. *Self control* ialah pengaturan proses-proses fisik dan psikologis dari perilaku seseorang, dengan kata lain *self control* merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* merupakan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah positif. *Self control* sangat berperan terhadap proses dan prestasi belajar individu.

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai *Self Control*. Ghufroon & Risnawita (2017) mengemukakan bahwa *self control* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan suatu untuk bertindak. Jadi *self control* merupakan kemampuan untuk menahan diri untuk melakukan sesuatu dengan cara mengubah respon.

Seseorang yang memiliki *self control* adalah seseorang yang memiliki pengendalian tingkah laku yang mengandung pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. *Self control* adalah kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah positif.

Faktor yang mempengaruhi *self control* adalah yang bersumber dari faktor eksternal dan internal, hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2012) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self control* antara lain:

Faktor internal yang mempengaruhi *self control* seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Apabila orangtua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini

dan orang tua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila melakukan perbuatan yang menyimpang dari aturan yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak, akan menjadi kontrol bagi dirinya. Teladan dan contoh sangat penting, orangtua yang tidak mampu dan tidak mau mengontrol emosi terhadap anak akan semakin memperburuk keadaan.

Secara umum seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya.

Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif seperti waktu yang terbuang sia-sia, kurang siap menghadapi ujian, kecemasan meningkat, terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, bahkan bila tugas dapat diselesaikan pun kemungkinan besar menjadi tidak maksimal, dan prestasi akademik menurun. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, serta dapat menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mengembangkan dirinya secara maksimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2016.

METODE PENELITIAN/RESEARCH METHOD

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No 1. Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian

ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2018/2019.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa jurusan ilmu pendidikan angkatan 2016 FKIP Unila tahun akademik 2018/2019 program studi BK, PGSD Kampus A, PG-PAUD dan Penjaskesrek sebanyak 255 mahasiswa.

Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebesar 146 mahasiswa dari 255 populasi. Sampel diambil dengan teknik *Voluntary Sampling*. Pada metode penentuan sampling sukarela (*volunteer*) ini, pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode penelitian Korelasional, Menurut Arikunto (2010), penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

Definisi Operasional pada penelitian ini pada variabel *self control* adalah bertolak ukur dengan indikator teori Tangney, Baumeister & Boone (Ershanti, 2016) yaitu: menunda menulis tugas, menunda untuk belajar menghadapi ujian, menunda tugas membaca, menunda kinerja administratif, menunda menghadiri pertemuan dan menunda kinerja akademik secara keseluruhan.

Sedangkan definisi operasional variabel prokrastinasi akademik bertolak ukur dengan teori Salomon & Rothblum (Okta-via, 2015) yaitu: *Breaking habits* (melanggar kebiasaan), *Resisting temptation* (menahan godaan), & *Self-discipline* (disiplin diri)

Dalam penelitian ini skala yang digunakan ialah skala baku *self control* dikembangkan

kan oleh Tangney, Baumeister & Boone yang juga diadaptasi oleh peneliti Nissa Ershanti (2016) pada penelitiannya yang berjudul “Jenis Kelamin sebagai Moderator Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa.” dan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Salomon Dan Rothblum (1984) yaitu *Procrastination Academic Scale-Student* (PASS) yang juga digunakan oleh peneliti Urfi Aulia Diena Oktavia (2015) pada penelitiannya dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self Determination* Terhadap perilaku Prokras-tinasi Akademik pada Mahasiswa.” model *Likert*.

Penelitian ini menggunakan validitas dari skala *self control* Nissa Ershanti (2016) menggunakan validitas konstruk dimana tidak ada item yang digugurkan. Skala Urfi Aulia Diena Oktavia (2015) menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil semua item dinyatakan valid.

Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang mana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$.

Reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Perhitungan menggunakan SPSS) maka didapat reliabilitas 0,864. Sedangkan pada skala prokrastinasi, uji reliabilitas juga dilaksanakan kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni angkatan 2016 dengan jumlah 100 orang dan didapat reliabilitas sebesar 0,725. Dapat disimpulkan bahwa kedua skala memiliki tingkat reliabilitas tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena dianggap sudah baik.

Analisis dalam penelitian ini, data yang akan dikorelasikan berbentuk interval, maka dari itu untuk menguji hipotesis hubungan, akan diuji dengan menggunakan uji korelasi sederhana. Dengan mengguna-

kan normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

Sebelum uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji chi kuadrat yakni dengan hasil dari *self control* sebesar $3,663 > 7,81$. Normalitas sebaran data prokrastinasi akademik diperoleh nilai sebesar $2,689 > 7,81$. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala *self control* dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier.

Uji linieritas yang dilakukan untuk menguji variabel X dan Y berdasarkan hasil perhitungan didapat hasil sebesar 1,368 yang berarti linier karena nilai $1,368 > 0,05$.

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* diperoleh hasil r_{hitung} -0,618 dan r_{tabel} 0,1625. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa “Terdapat hubungan negatif yang kuat antara *Self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan angkatan 2016 Universitas Lampung.”

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULTS AND DISSCUSION

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2018/2019 di Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Persiapan penelitian sebagai berikut: Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan menemui Kepala Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang akan digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Akademik 2018/2019 di Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan angkatan 2016. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 2 minggu, di mana mahasiswa diminta untuk mengisi skala yang telah disiapkan peneliti.

Sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebesar 146 mahasiswa dari 255 populasi. Sampel diambil berdasarkan teknik *Voluntary Sampling*. Pada metode penentuan sampling ini, pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan ialah skala baku *self control* dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala *Likert*. Skala model *Likert* menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan atau pernyataan kepada responden.

Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Penilaian item *favorabel* bergerak dari skor 4 menunjukkan sangat setuju (SS), 3 setuju

(S), 2 tidak setuju (TS), 1 menunjukkan sangat tidak setuju (STS). Sedang item *unfavorable* bergerak dari 1 sangat setuju (SS), 2 setuju (S), 3 tidak setuju (TS), 4 sangat tidak setuju (STS).

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

Untuk mendapatkan alat pengumpul data yang baik perlu dilakukan perhitungan validitas terhadap instrumen yang akan digunakan sebagai metode penelitian. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu ditryoutkan (diuji cobakan). Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrumen yang digunakan tersebut sudah valid dan reliabel atau belum.

Penelitian ini menggunakan validitas dari skala *self control* Nissa Ershanti (2016) menggunakan validitas konstruk dimana tidak ada item yang digugurkan. Skala Urfi Aulia Diena Oktavia (2015) juga menggunakan validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil semua item dinyatakan valid.

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu instrument yang sudah dapat dipercaya atau

reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula.

Untuk menguji reliabilitas instrumen dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *SPSS 22 for Windows*.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Arikunto, 2010) sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Besarnya Realibilitas

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,80-1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60-0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40-0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20-0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00-0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

Setelah dilakukan uji coba reliabilitas instrumen diperoleh koefisiensi reliabilitas skala *self control* sebesar 0,864 dan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,725. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Arikunto (2010) maka koefisiensi skala *self control* dan prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sangat tinggi dan tinggi. Dengan demikian skala *self control* dan skala prokrastinasi akademik dapat digunakan dalam penelitian.

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan data, disajikan dan dianalisis. Dalam penelitian ini penulis menggunakan uji statistik. Untuk menilai variabel *X* dan variabel *Y*, maka analisis yang digunakan berdasarkan rata-rata (*mean*) dari masing-masing variabel kemudian dibandingkan dengan kriteria yang peneliti tentukan berdasarkan nilai terendah

dan nilai tertinggi dari hasil skala. Nilai terendah dan nilai tertinggi itu masing-masing peneliti ambil dari banyaknya pernyataan dalam skala dikalikan dengan nilai terendah satu (1) dan nilai tertinggi empat (4) yang telah ditetapkan.

Setelah dilakukan pengambilan data skala *self control* dan prokrastinasi akademik dari sampel penelitian yang berjumlah 146 mahasiswa, hasil skoring dari kedua skala tersebut yaitu pada skala *self control* dan skala prokrastinasi akademik didapatkan pula tiga kriteria, yaitu kriteria tinggi, kriteria sedang, dan kriteria rendah.

Berdasarkan nilai tertinggi dan terendah tersebut, maka dapat ditentukan rentang interval yaitu nilai tertinggi dikurangi nilai terendah, sedangkan menghitung panjang kelas dengan cara rentang interval dibagi dengan jumlah kelas.

Tabel 2. Kriteria Self Control

N o	Inter val	Kategori	Program Studi	N
1	123 – 103	Tinggi	BK	16
			Penjaskesrek	9
			PGSD	14
			PGPAUD	5
2	102 – 82	Sedang	BK	38
			Penjaskesrek	21
			PGSD	18
			PGPAUD	12
3	81 – 61	Rendah	BK	3
			Penjaskesrek	4
			PGSD	4
			PGPAUD	2
		Jumlah		146

Menurut sebaran skala *self control*, mahasiswa dengan *self control* tinggi yaitu yang memiliki keinginan diri untuk menjadi lebih baik, penyabar, serta disiplin. Oleh sebab itu, *self control* sangat penting

dimiliki oleh mahasiswa karena akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam proses pembelajaran.

Tabel 3. Kriteria Prokrastinasi Aka-demik

N o	Inter val	Kategori	Program Studi	N
1	55-45	Tinggi	BK	5
			Penjaskesrek	9
			PGSD	6
			PGPAUD	1
2	44-34	Sedang	BK	35
			Penjaskesrek	20
			PGSD	9
			PGPAUD	18
3	33-23	Rendah	BK	16
			Penjaskesrek	6
			PGSD	12
			PGPAUD	9
Jumlah				1

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui tingkat kenormalan data. Uji normalitas yaitu bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan asumsi bahwa jika nilai $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Data yang diuji adalah sebaran data pada skala *self control*. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan teknik chi kuadrat.

Adapun langkah-langkah untuk mencari chi kuadrat adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan jumlah kelas interval
Untuk pengujian normalitas dengan chi kuadrat jumlah kelas ditetapkan yaitu 6 kelas sesuai dengan kurva normal baku.
- 2) Menentukan panjang kelas Interval
Adapun cara mencari panjang interval kelas menggunakan rumus

$$I = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{6}$$

- 3) Menghitung Frekuensi Harapan (f_h)
Cara menghitung f_h didasarkan pada rumus sebagai berikut :

$$z = \frac{x - \bar{x}}{sd}$$

Keterangan :

x = batas kelas

$\bar{x}$ = Mean

sd = standar deviasi

Sehingga didapat frekuensi harapan untuk kelas interval dengan rumus
 $f_h = n \times \text{luas interval kelas}$

Hasil dari normalitas sebaran data *self control* diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} =$ sebesar 3,663 dengan $\chi^2_{tabel} 7,81$. Normalitas sebaran data prokrastinasi aka-demik diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} =$ sebesar 2,698 dengan $\chi^2_{tabel} 7,81$.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji chi kuadrat yaitu: Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ data berdistribusi normal. Jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ data tidak berdistribusi normal

Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala *self control* dan prokrastinasi aka-demik berdistribusi normal.

Uji linieritas adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya

dianggap tidak linier. Uji linieritas data dilakukan terhadap skor skala *self control* dan prokrastinasi akademik. Hasil uji linieritas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS Statistics 22.

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui memiliki *sig deviation from linierity* sebesar 1,368 yang berarti linier karena nilai $1.368 > 0,05$.

Setelah uji normalitas dan uji linieritas kemudian diketahui bahwa data tentang *self control* dan prokrastinasi akademik adalah data berbentuk normal. Karena kedua variable berdistribusi normal dan linier sehingga data dapat diuji hipotesiskan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for social science*) 22.0.

Untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung maka digunakan rumus korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis.

Dalam penelitian ini didapat hasil uji korelasi sebagai berikut diketahui bahwa nilai r_{hitung} berdasarkan analisis uji korelasi product moment sebesar -0.618. Selanjutnya untuk mengetahui apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} . Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti terdapat hubungan antara dua variabel penelitian dan sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima. Dalam hal ini r_{tabel} ditentukan dengan melihat taraf signifikansi 5% dengan $N = 146$ sehingga diperoleh r_{tabel} sebesar 0.1625.

Dari hasil analisis tersebut terlihat bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu $-0.618 > 0.1625$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Untuk melakukan interpretasi kekuatan hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien korelasi menurut Arikunto (2010) sebagai berikut :

0	:	Tidak ada korelasi
0,00 – 0,25	:	Korelasi sangat lemah
0,25 – 0,50	:	Korelasi cukup
0,50 – 0,75	:	Korelasi kuat
0,75 – 0,99	:	Korelasi sangat kuat
1	:	Korelasi sempurna

Berdasarkan analisis data diketahui hasil koefisien korelasi antara variable *self control* dan variabel prokrastinasi akademik sebesar -0.618.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $-0.618 > 0,1625$ maka H_o ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa kedua variable tersebut berkorelasi. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang kuat antara *Self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2018/2019.

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 38,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar *self control*.

Hal ini membuktikan bahwa *self control* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi serta rendahnya prok-

rastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa PGPAUD termasuk dalam kategori rendah. Mahasiswa dengan *self control* rendah disebabkan adanya pola asuh orang tua yang otoriter. Pola asuh otoriter merupakan pola asuh yang dilakukan atau diterapkan oleh orang tua, dengan cara pemaksaan, mengatur dan lebih terkesan keras. Sedangkan lingkungan keluarga dengan pola asuh demokratis yaitu pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak, akan tetapi tidak ragu dalam mengendalikan mereka. Menyebabkan anak memiliki *self control* yang tinggi.

Sampel dengan *self control* yang rendah merasa kesulitan untuk menghentikan kebiasaan buruk, sering mengucapkan hal-hal yang tidak pantas serta bertindak sesuai kata hati tanpa memikirkan orang lain. Hal tersebut dikarenakan mereka kurang mendapatkan perhatian lebih dari orang tuanya, hal ini menyebabkan anak merasa tidak berharga dan melakukan semua hal sesuai hatinya karena tidak adanya arahan dari orang tua.

Faktor yang menyebabkan *self control* yang tinggi adalah adanya pengaruh faktor internal (dari dalam diri individu) yaitu usia dan kematangan dan eksternal. Semakin bertambahnya usia maka semakin baik pula kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan tinggi

akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan dapat mengendalikan perilaku mereka. Dalam mengontrol diri seseorang, orang tua dianjurkan menerapkan sikap *self control* terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap *self control* terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga yang diterapkan oleh orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri yang baik sehingga seseorang bisa bertanggung jawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Mugista (2014) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self control* dan prokrastinasi akademik yaitu semakin tinggi kontrol diri maka prokrastinasi akademik akan rendah, begitu pula sebaliknya.

Demikian pula, hasil penelitian oleh Muhid (2009), yang menyatakan bahwa kontrol diri mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hasil penelitian Mugistha tersebut didukung pula dengan hasil penelitian Majid (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik, mampu mempergunakan waktu yang ada sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Bila perannya sebagai mahasiswa, maka ia akan memfokuskan tindakanya pada perilaku yang sesuai dengan perannya.

Hal tersebut didukung oleh peneliti-

an Susanti & Nurwidawati (2014) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan prokrastinasi akademik. Variabel *self control* memberikan sumbangan sebesar 48,5% terhadap terjadinya prokrastinasi.

Begitu pula dengan hasil penelitian Aini & Mahardayani (2011) mengemukakan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mampu segera menyelesaikan skripsi tersebut dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera selesai dan terhindar dari perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan kemampuan-kemampuan kontrol diri yang telah diungkapkan di atas, seorang mahasiswa dengan *self control* tinggi mampu mengontrol perilakunya untuk segera menyelesaikan tugas. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian yang menghalanginya dalam penyelesaian tugas.

Dengan kontrol diri yang tinggi mahasiswa mampu segera menyelesaikan tugas dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera terselesaikan. Jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa tersebut rendah, maka ia tidak segera menyelesaikan tugasnya, ia akan menunda-nunda mengerjakannya. Ia lebih berminat pada pekerjaan-pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan mungkin tidak bermanfaat dari pada mengerjakan tugas yang sifatnya harus disegerakan.

Hurlock (2012) mengemukakan bahwa kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus

dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi didorong, dan diancam (hukuman) seperti yang dialami pada waktu anak-anak.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling termasuk dalam kategori yang memiliki *self control* tinggi yaitu sebesar 10,9% dan 1,5% mahasiswa PGPAUD termasuk dalam kategori rendah. Tentunya hal-hal di atas terjadi karna banyak didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* pada mahasiswa itu sendiri. Hurlock (2012) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self control* antara lain:

Faktor internal yang mempengaruhi *self-control* seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.

Hal yang sama pada hasil analisis perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BK sebanyak 16 mahasiswa atau 10,9% dari total populasi berada pada kategori tinggi dan mahasiswa PGPAUD termasuk dalam kategori rendah. Tentunya hal-hal di atas terjadi karna banyak didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Burka & Yuen (2009) faktor-faktor tersebut antara lain : “Konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan keceemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan,

pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.”

Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa jurusan ilmu pendidikan program studi Bimbingan & Konseling angkatan 2016 yang belum mampu menghilangkan rasa tidak percaya diri, *fear of failure*, dan sikap perfeksionis sehingga terjadi perilaku prokrastinasi akademik.

Banyak alasan mengapa siswa melakukan penundaan, belum tentu karena tidak dapat mengelola waktu atau perilakunya tapi kemungkinan siswa tersebut ingin mendapatkan hasil yang terbaik dalam tugas-tugas akademiknya. Anggreani (2009) mengemukakan bahwa *fear of failure* ketakutan yang berlebihan untuk gagal, dalam penelitian tersebut seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas akhir yang dihadapinya karena takut jika gagal menyelesaikannya akan mendatangkan penilaian negatif tentang kemampuan yang dimilikinya.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (2009), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain: (1) Perfeksionis, (2) Kurang percaya diri, dan (3) Penghindaran pada tugas.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sampel dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi adalah mahasiswa yang tinggal di kos-kosan dimana ia bebas melakukan hal apapun yang ingin dilakukan karena minimnya pengawasan dari orang tua. Beberapa siswa menyebutkan bahwa ia malas mengerjakan tugas karena tidak adanya dorongan dari orang lain untuk mengerjakan, selain itu faktor lainnya adalah terlalu sering bermain handphone

dan bermain bersama teman menyebabkan ia menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

Selain itu didapatkan pula penyebab adanya prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu adanya pengaruh dari lingkungan sekitar. Sample dengan kategori tinggi menyatakan ia menunda mengerjakan tugas dikarenakan teman-temannya juga belum mengerjakan dan membuatnya malas untuk mengerjakan tugasnya, selain itu faktor lain yaitu adanya tuntutan dari guru atau dosen untuk mengerjakan tugas dengan sempurna namun mereka merasa bahwa tugas tersebut tidak sesuai kemampuan mereka dan menyebabkan adanya ketakutan untuk gagal dalam mengerjakannya, merasa tidak mampu, dan kecemasan berlebihan atas hasil yang akan didapat nantinya.

Ilfiandra (2009) juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Dengan *self control* yang tinggi maka mahasiswa dapat segera menyelesaikan tugas dan mencurahkan segala kekuatannya agar segera selesai. Jika *self control* yang dimiliki mahasiswa tersebut rendah, maka ia akan menunda-nunda tugas akademik dan tidak akan segera menyelesaikannya. Ia lebih berminat pada pekerjaan-pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan mungkin tidak bermanfaat daripada mengerjakan tugas yang sifatnya harus segera diselesaikan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas *self control* dan prokrastinasi akademik menggunakan rumus χ^2 maka data berdistribusi normal. Sedangkan hasil Uji linearitas variabel *self control* dan prokrastinasi akademik adalah 1,368 lebih besar dari 0,05, maka hubungan kedua variabel berpola linear.

Berdasarkan hasil penelitian penyebaran skala *self control* dan prokrastinasi

akademik yang melibatkan 146 responden, terdapat keterkaitan atau hubungan *self control* dan prokrastinasi akademik. Hasil dari *self control*, dikategorikan terdistribusi normal, begitu juga dengan prokrastinasi akademik dikategorikan terdistribusi normal.

Setelah mendapat hasil perhitungan dari Uji normalitas dan uji Linearitas, selanjutnya dilakukan Uji Hipotesis untuk melihat apakah terdapat hubungan antara 2 variabel.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji hipotesis peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikansi antara *self control* dan prokrastinasi akademik yang didapat dari penyebaran skala dengan 146 responden. Berdasarkan hasil perhitungan pergaulan teman sebaya dan motivasi belajar diperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($-0.618 > 0,1625$) dengan taraf signifikansi 0,05%, maka H_a diterima yang artinya ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self control* dan prokrastinasi akademik.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Control* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019. Hasil perolehan korelasi variabel *self control* dan variabel prokrastinasi akademik sebesar $r_{hitung} - 0,618 > 0,1625 r_{tabel}$, artinya Jika *self control* rendah maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Dan sebaliknya.

Yang mempengaruhi *self-control* mahasiswa berada pada kategori rendah adalah adanya pengaruh faktor internal (dari

dalam diri individu) yaitu usia, dan faktor eksternal (lingkungan individu) yaitu pola asuh orangtua. Dan pada perilaku prokrastinasi akademik yang demikian pula berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh faktor *fear of failure*.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran yaitu:

Pada mahasiswa, dengan adanya informasi ini diharapkan semua mahasiswa lebih meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan stimulus dalam diri sehingga dapat mengontrol dirinya lebih baik terutama dalam hal mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, afeksi serta mengontrol keputusannya agar dapat menghindari melakukan prokrastinasi akademik. Dengan kemampuan tersebut maka seseorang mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu juga mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang berkaitan dengan proses akademik.

Kepada peneliti lain, diharapkan untuk meneliti menggunakan jenis pengambilan sampel *cluster sampling* dimana penelitian lebih spesifik mendata per area program studi agar hasil penelitian dapat lebih mendetail. Atau jika ingin memperoleh hasil yang lebih mendalam, dapat dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif.

Kepada Dosen diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self control* dengan cara memberikan pelatihan pada mahasiswa agar mahasiswa lebih termotivasi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Aini, A. N & Mahardayani. I. H., (2011). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Jurnal Konseling Gusjigang. Kudus : Universitas Muria Kudus. Vol 1. No 2. Tahun 2011. (<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/26>) diakses pada 24 april 2019
- Anggreani, P. D. (2009). *Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Psikologi.. Jakarta : Universitas Gunadarma. Vol 1 No 1. Tahun 2009 (<https://docplayer.info/31279566-Prokrastinasi-pada-mahasiswa-yang-sedang-menyelesaikan-skripsi.html>) diakses pada 27 april 2019
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2009). *Procrastination*. Journal Psychology. Cambridge: Da Capo Press (https://www.researchgate.net/publication/304188911_Procrastination) diakses pada 1 Oktober 2018.
- Dluha, M. Syamsud. (2016). *Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Pengukuran Psikolog dan Pendidikan Indonesia. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Vol 6 No 1. Tahun 2016. (<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/11003>) diakses pada 25 januari 2019)
- Ershanti, Nissa (2016) “*Jenis Kelamin sebagai Moderator Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa*.” Jurnal Psikolog. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. Vol 1 No 1. Tahun 2016. (http://jurnal.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian_Detail&act=view&typ=html&buku_id=104079&obyek_id=4) diakses pada 2 Februari 2019
- Ghufron, M. N. & Risnawita R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. (2009). *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi)*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan. Vol 1 No 1. Tahun 2009. (file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...PE_ND.../Prokrastinasiakademik-siswaSMAx.pdf) diakses pada 23 april 2019
- Majid, Akhlis, N. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga*. Jurnal Kajian Pendidikan Islam. Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga. Vol 1 No 1 Tahun 2017. (<http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1636/>) diakses pada 26 april 2019
- Mugista, Mellysha Aji. (2014). *Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*. Jurnal

Online Psikologi. Malang:
Universitas Muhammadiyah Malang.
Vol 2 No 2. Tahun 2014
(<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/2016>) diakses pada
25 April 2019

Muhid, A. (2009). *Hubungan antara Self Control dan Self Efficacy dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Jurnal Ilmu Dakwah. Surabaya : Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Vol 18. No 1. Tahun 2009.
(<http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=38425>) diakses pada 25 april 2019

Oktavia, Diena, AU (2015) “*Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Determination Terhadap perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*”. Jurnal Psikologi Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Vol 2. No 2. Tahun 2015.
(<http://journal.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/41422>) diakses pada 2 februari 2019

Susanti & Nurwidawati (2014) “*Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA*.” Jurnal Psikolog Pendidikan. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Vol 2 No 3 Tahun 2014.
(<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10995>)
Diakses pada 2 Februari 2019