

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial

Ruhil Safiinatunnajah¹, Zulian Fikry²
Universitas Negeri Padang
e-mail: Hilruhil@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan populasi seluruh siswa. Jumlah subjek penelitian sebanyak 230 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang berdasarkan aspek dari Tangney dan skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek dari Ferrari. Data diolah menggunakan teknik korelasi product moment. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan koefisien dari kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebesar -0.656 dengan signifikan $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Berdasarkan temuan tersebut disarankan agar siswa mampu mempertahankan kemampuan kontrol diri yang dimiliki pada siswa pengguna media sosial dengan cara memfokuskan diri, memberikan perhatian terhadap tugas yang sedang dikerjakan, sehingga tidak mudah dipengaruhi gangguan dari luar terutama media sosial.

Kata Kunci : *kontrol diri, prokrastinasi akademik, siswa.*

Abstract

This research aims to find the relation between self-control and academic procrastination in the students who are using social media. The study uses quantitative methods with quantitative correlational designs. The sampling technique in this study uses a purposive sampling technique with a population of all students. The number of research subjects was 230 people. A self-control scale based on Tangney's aspects and the academic procrastination scale based on the aspects of Ferrari was used for collecting the data in this study. Data processed using product-moment correlation techniques. Hypothesis test results are $r = -0.656$ $p = 0.00$ ($p < 0.05$). The result shows that there is a significant negative relationship between self-control and academic procrastination among students who use social media. Based on the research findings, it is suggested that the students who are using social media have to be able to maintain their self-control abilities by being more focused and paying attention to the task at hand so that they are not easily influenced by other interference, especially social media.

Keywords: *Self-control, academic procrastination, students.*

PENDAHULUAN

Pada era modernisasi saat ini, setiap orang mampu dengan mudah mengakses internet. Adanya kemudahan dalam mengakses internet, setiap individu dapat dengan mudah mengaksesnya secara praktis dimanapun dan kapanpun. Perkembangan internet ditandai dengan munculnya berbagai layanan media sosial. Menurut Mulawarman & Nurfitri (2017), Media sosial merupakan salah satu sarana komunikasi yang digunakan dalam proses sosial yang dapat digunakan oleh penggunanya. Media sosial dengan berbasis internet lebih memudahkan para penggunanya untuk pencarian informasi serta berkomunikasi tanpa batasan dalam ruang dan waktu. Savira & Suharsono (2013) berpendapat bahwa adanya fenomena umum yang dihadapi pada siswa sekarang merupakan perilaku siswa remaja yang sering menghabiskan waktu hanya untuk hiburan dibandingkan dengan bidang akademik. Sehingga siswa cenderung melakukan penundaan pada tugas yang harus dikerjakannya.

Penundaan yang dilakukan dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial yang sangat mudah diakses saat ini. Azizah & Kardiyem, (2020) berpendapat bahwa mengakses media sosial merupakan salah satu aktivitas siswa yang sangat digemari masa kini. Individu cenderung menghabiskan waktu luang yang dimilikinya untuk mengakses internet yang tidak memiliki hubungan dengan tugas akademik sehingga mereka akan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakannya. Adanya perilaku menunda-nunda pada tugas atau pekerjaan dibidang akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (1995), merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah. Salah satu hambatan dalam menyelesaikan tugas sekolah yaitu adanya perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) pada 35 subjek, dijelaskan bahwa siswa melakukan penundaan mengerjakan tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakannya. Seorang prokrastinator dikatakan melakukan prokrastinasi akademik disaat individu melakukan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk (1995) diantaranya adalah manunda saat akan memulai mengerjakan suatu tugas, menunda saat pembelajaran yang sebenarnya akan dimulai, kesenjangan antar niat dan perilaku dan melakukan hal-hal selain belajar. Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik menurut Savira & Suharsono (2013), adanya kontrol diri yang rendah membuat siswa lebih mementingkan hal-hal lain dibandingkan mengerjakan tugas dari sekolah. Salah satu faktor yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu dengan adanya kontrol diri. Syahriyani & Laksmiwati (2017) berpendapat bahwa individu dengan tingkat kontrol diri rendah tidak mampu memilih tindakan yang berdampak positif untuk dirinya seperti tugas yang diberikan guru. Tangney, Baumeister, & Boone (2004) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah reaksi dalam diri guna menahan diri atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan.

Kontrol diri memiliki berbagai hal yang positif pada kehidupan individu yang salah satunya pada bidang pendidikan. Purwanti, Purwanti, & Lestari (2016) berpendapat bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan perhatiannya terhadap tanggung jawab menjadi seorang siswa dan bisa terlepas dari perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka prestasi dibidang akademiknya akan lebih baik daripada siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Pada hasil penelitian awal Purwanti, Purwanti, & Lestari, (2016) menyatakan bahwa penundaan yang terjadi pada siswa merupakan kebiasaan yang dilakukan terhadap tugas-tugas akademiknya. Hal ini berakibat pada keterlambatan pengumpulan tugas, banyak siswa yang menunda dalam belajar, meminta perpanjangan waktu dalam mengerjakan tugas, bahkan pengerjaan PR yang dilakukan disekolah dengan cara menyontek. Siswa cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dibanding tugas dari guru serta menandakan bahwa siswa belum memiliki kesadaran akan kewajibannya menjadi seorang pelajar. Berdasarkan uraian diatas, dapat diidentifikasi permasalahan prokrastinasi akademik dimana siswa dengan sengaja menunda mengerjakan tugas sekolah yang berkaitan dengan kurangnya kontrol diri dalam mengendalikan perilakunya sendiri agar dapat sesuai dengan yang diharapkan sebagai seorang siswa. Maka permasalahan yang akan diuji pada penelitian ini adalah Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan teknik penelitian kuantitatif korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kontrol Diri dan Variabel terikatnya adalah Prokrastinasi Akademik. Populasi pada penelitian ini adalah siswa pengguna media sosial yang ada di Indonesia. Sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013) pada kriteria subjek penelitian ini yaitu siswa yang memiliki usia 15-19 tahun dan

menggunakan media sosial aktif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert. Instrumen penelitian ini terdiri dari skala kontrol diri dan prokrastinasi yang peneliti uji cobakan terlebih dahulu setelah melakukan validitas alat ukur dengan menggunakan professional judgment.

Skala kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney et al., (2004) terdiri dari 36 aitem. Sebelum peneliti menggunakan alat ukur dari Tangney, peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu sehingga didapatkan 27 aitem yang valid. Sedangkan untuk skala Prokrastinasi akademik disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari et al., (1995) dan terdiri dari 24 aitem lalu diuji coba oleh peneliti sendiri terhadap 123 subjek. Sehingga didapatkan 27 aitem yang valid.

Analisis yang digunakan untuk mengukur reliabilitas skala kontrol diri dalam penelitian ini yaitu Cronbach's Alpha dengan menggunakan bantuan SPSS, pengujian reliabilitas didapatkan nilai koefisien reliabilitas pada skala kontrol diri sebesar $\alpha = 0.888$ dan pada skala prokrastinasi akademik $\alpha = 0.902$. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Product Moment Correlation Coefficient, yang dikemukakan oleh Pearson, yang didasarkan pada hasil analisis statistik yang telah dilakukan sebelumnya. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yang sama berjenis rasio atau interval (Winarsunu, 2012). Pada penelitian ini terdapat 230 orang subjek dari berbagai daerah yang ada di Indonesia yang merupakan siswa dengan rentang usia 15-19 tahun dan pengguna media sosial. Data yang didapatkan disebarakan menggunakan angket pada Google Form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran diperoleh skor hipotetik dan skor empirik dari skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik, rerata hipotetik dari skala kontrol diri sebesar 81 dan prokrastinasi akademik sebesar 63, sedangkan untuk rerata empirik skala kontrol diri sebesar 86.83 dan rerata empirik prokrastinasi akademik sebesar 60.77. Melalui kategorisasi skala kontrol diri 230 subjek, didapatkan 5 (2.2%) orang berada pada kategori sangat rendah, 23 (10%) orang pada kategori rendah, 75 (32.6%) orang pada kategori sedang, 105 (45.7%) orang pada kategori tinggi dan 22 (9.6%) orang pada kategori sangat tinggi. Sehingga dapat dilihat bahwa kontrol diri pada subjek dalam penelitian ini banyak berada di kategori yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengkategorian skala prokrastinasi akademik pada 230 subjek, didapatkan 21 (9.1%) orang pada kategori sangat rendah, 61 (26.6%) orang pada kategori rendah, 109 (47.4%) orang pada kategori sedang, 31 (13.5%) orang pada kategori tinggi, dan 8 (3.5%) pada kategori sangat tinggi. Sehingga dapat dilihat bahwa kontrol diri pada subjek dalam penelitian ini banyak berada di kategori yang sedang.

Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk menentukan analisis uji statistik yang akan digunakan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik one sample kolmogorov smirnov. Hasil uji normalitas variabel kontrol diri didapatkan nilai $p = 0.222$ ($p > 0.05$), kemudian variabel prokrastinasi akademik didapatkan hasil uji normalitas sebesar $p = 0.460$ ($p > 0.05$) yang artinya bahwa sebaran data kedua variabel terdistribusi normal.

Tabel 1. kategori skor kontrol diri

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			(Σ)	(%)
$(\mu + 1.5 \sigma) < X$	$108 < X$	Sangat Tinggi	22	9.6%
$(\mu + 0.5 \sigma) \leq X < (\mu + 1.5 \sigma)$	$90 \leq X < 108$	Tinggi	105	45.7%
$(\mu - 0.5 \sigma) \leq X < (\mu + 0.5 \sigma)$	$72 \leq X < 90$	Sedang	75	32.6%
$(\mu - 1.5 \sigma) \leq X < (\mu - 0.5 \sigma)$	$54 \leq X < 72$	Rendah	23	10%
$X \leq (\mu - 1.5 \sigma)$	$X \leq 54$	Sangat Rendah	5	2.2%
Jumlah			230	100

Tabel 2. kategori skor Prokrastinasi Akademik

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	(%)
$(\mu+1.5 \sigma) < X$	$84 < X$	Sangat Tinggi	8	3.5%
$(\mu+0.5 \sigma) \leq X < (\mu+1.5 \sigma)$	$70 \leq X < 84$	Tinggi	31	13.5%
$(\mu-0.5 \sigma) \leq X < (\mu+0.5 \sigma)$	$56 \leq X < 70$	Sedang	109	47.4%
$(\mu-1.5 \sigma) \leq X < (\mu-0.5 \sigma)$	$42 \leq X < 56$	Rendah	61	26.6%
$X \leq (\mu-1.5 \sigma)$	$X \leq 42$	Sangat Rendah	21	9.1%
Jumlah			230	100

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2-tailed)	Ket.
Kontrol diri	14.780	89.50	1.048	0.222	Normal
Prokrastinasi akademik	12.671	59.13	0.853	0.460	Normal

Kemudian dilakukan uji linearitas dan didapatkan F-linearity dengan $F = 190.210$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Dengan demikian asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data Product moment dari Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS, dari hasil uji hipotesis yang dilakukan didapatkan Hasil analisis koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik yaitu $p = -0.656$ yang menandakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Tabel 3. Hasil uji linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	22948.429	63	364.261	4.376	.000
		Linearity	15834.323	1	15834.323	190.210	.000
		Deviation from Linearity	7114.106	62	114.744	1.378	.056
		Within Groups	13818.914	166	83.246		
		Total	36767.343	229			

Dari hasil uji hipotesis terlihat bahwa terdapat hubungan yang sempurna antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan arah korelasi yang berlawanan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya, begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	22948.429	63	364.261	4.376	.000
		Linearity	15834.323	1	15834.323	190.210	.000
		Deviation from Linearity	7114.106	62	114.744	1.378	.056
		Within Groups	13818.914	166	83.246		
		Total	36767.343	229			

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media online Google Form berupa kuesioner yang ditujukan pada siswa pengguna media sosial sebagai subjek dalam penelitian. Kuesioner tersebut berisikan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini ditemukan siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik terdapat pada kategori sedang, hal ini berbeda dengan fenomena yang telah peneliti paparkan sebelumnya dimana perilaku prokrastinasi akademik terlihat banyak dilakukan oleh siswa pengguna media sosial, tetapi bisa saja disebabkan oleh faktor lain. Faktor lain yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa yaitu kondisi fisik atau lingkungan dari sekolah seperti pengaruh teman sebaya (Candra dkk, 2014). Prokrastinasi akademik tersebut menurut Sutriyono, dkk (2012) merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja pada tugas-tugas akademik untuk suatu tujuan tertentu. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan sengaja pada tugas akademik dan dilakukan berulang kali akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada diri sendiri (Latifah & Nur'aeni, 2013).

Deskripsi data penelitian ini juga menunjukkan bahwa kategorisasi skor subjek pada kontrol diri berada pada kategori tinggi, yang berarti siswa pengguna media sosial memiliki kecenderungan untuk mampu menahan dan mengendalikan perilakunya. Akan tetapi pada situasi tertentu mereka juga bisa lepas kendali untuk mengontrol perilakunya. Kontrol diri tersebut merupakan kemampuan pada individu dalam menghentikan atau menahan diri terhadap perilaku yang tidak diharapkan (Tangney dkk, 2004). Bagi pengguna media sosial, adanya kontrol diri yang baik sangat penting dilakukan karena mampu memberikan kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan baik itu emosi maupun perilakunya (Muna & Astuti, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin rendahnya kontrol diri pada siswa maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian yang telah peneliti lakukan, maka hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Husna & Suprihatin (2019), yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya jika semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Sama halnya pada siswa pengguna media sosial, individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan dirinya untuk memaksimalkan waktu yang dimiliki. Sehingga seorang siswa tidak melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang harus dikerjakannya. Ketika siswa yang dihadapkan dengan media sosial sebagai stimulus, ia akan mampu mengendalikan keinginannya untuk tidak berlama-lama terpaku pada media sosial.

Media sosial sebagai sarana untuk mengeksplor diri maupun pengalihan disaat seorang siswa merasakan kejenuhan terhadap tugas akademik. Penggunaan media sosial tidak memiliki batasan ruang dan waktu sehingga mereka mampu untuk berkomunikasi kapanpun dan dimanapun mereka berada. Sehingga tidak dapat dihindari bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan seseorang (Cahyono, 2016). Maka sebagai seorang siswa yang memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan tugas akademik harus memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga menekan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Kontrol diri pada siswa pengguna media sosial secara umum berada pada kategori tinggi. Prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial secara umum berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Semakin tinggi kontrol diri pada siswa pengguna media sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada siswa pengguna media sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial & Ilmu Politik Diterbitkan Oleh Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Tulungagung*, 9(1), 140–157. <http://www.jurnal-unita.org/index.php/publiciana/article/download/79/73>
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research, and Treatment (1st Editio)*. Plenum Press.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. 000, 1092–1099.
- Latifah, A., & Nur'aeni. (2013). Dinamika Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pelaku Prokrastinasi Akademik. *Psycho Idea*, 11(2), 41–50.
- Mulawarman, & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(4), 481–491.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. 2(1), 26–31.
- Purwanti, M., Purwanti, & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. 1–15.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 66–75. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (18th ed.)*. CV Alfabeta.
- Sutriyono, Riyani, & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B. 28(2), 127–136.
- Syahriyani, F., & Laksmiwati, H. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.
- Winarsunu. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. UMM Press.