

## Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Theresia Sulistyani<sup>1</sup>

Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

Doddy Hendro Wibowo

Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

**Abstract:** *Distance Learning is a form of learning activity that is specifically designed using different settings. This study aims to determine the correlation between self-control and academic procrastination in vocational secondary students of SMK "X". The population in this study was students of SMK "X" class "X" amounting to 150 people. Data collection in this study used purposive sampling techniques using a scale of self-control and academic procrastination. The result showed a significant negative correlation between self control and academic procrastination in vocational secondary students of SMK "X". From these result, it can be interpreted that the higher the self-control, the lower the academic procrastination and vice versa, the lower the self-control, the higher the academic procrastination in individuals.*

**Keywords:** *Burnout, sleep quality, lecturer.*

**Abstrak:** Pembelajaran Jarak Jauh merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang dirancang secara khusus menggunakan latar tempat yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa menengah kejuruan SMK "X". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK "X" kelas "X" sejumlah 150 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa menengah kejuruan SMK "X". Dari hasil tersebut dapat diartikan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada individu.

**Kata kunci:** Kontrol diri, prokrastinasi akademik, siswa SMK.

---

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana, Salaiga  
Email: [sulistyaniheresia29@gmail.com](mailto:sulistyaniheresia29@gmail.com)

## Pendahuluan

Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang dirancang secara khusus dengan sistem dan bentuk latar belakang tempat yang berbeda sehingga dapat mengatasi batasan jarak jauh dengan memanfaatkan *platform*. *Platform* yang digunakan menurut Lestari & Gunawan (2020) adalah *WhatsApp*, *Google Classroom*, *Zoom*, *Moodle* dan yang lainnya. Pemberlakuan *platform* ini dalam proses pembelajaran tentunya masih asing bagi siswa dan orang tua. Atiqoh (2020) menjelaskan bahwa kondisi ini membuat siswa, guru maupun orang tua memberikan keluhan kesahnya mengenai pembelajaran *online*. Terdapat beberapa masalah yang muncul pada pembelajaran daring di antaranya tugas yang menumpuk, akses internet yang tidak memadai untuk melakukan sekolah daring, mahalnya biaya internet dan lain sebagainya (Rigianti, 2020). Kondisi pembelajaran daring seperti ini membuat siswa menjadi bermalas-malasan, bermain dengan teman-teman secara terus menerus, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan berujung pada tindak prokrastinasi. Hal ini serupa dengan penerapan kebijakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dimana banyak siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan seperti keterbasan menggunakan teknologi, perangkat yang tidak menunjang dan alasan dominan lainnya yaitu

malas. Menurut Dewi (2021) malas adalah alasan memunculkan kebiasaan baru saat pandemi Covid-19 yakni kebiasaan prokrastinasi.

Kebiasaan malas ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang maupun siswa untuk melakukan prokrastinasi. Berdasarkan survey KPAI mengatakan sebanyak 73,2% siswa mengaku terbebani dengan tugas yang diberikan serta tenggat waktu yang diberikan sangat singkat (Hidayat, 2020). Dalam penelitian Gracelyta (2021) menyatakan bahwa siswa memiliki prosentase sebanyak 63,35% dalam melakukan tindak prokrastinasi kategori sedang yang artinya siswa masih suka menunda-nunda menyelesaikan tugasnya. Kegiatan menunda-nunda tugas dalam dunia akademik dinamakan sebagai prokrastinasi akademik yang akan memberikan dampak sangat buruk apabila dibiarkan dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sesuai dengan pernyataan Tuckman (1990) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Hasil wawancara menyebutkan bahwa siswa melakukan prokrastinasi dikarenakan terganggunya jaringan internet selama pembelajaran *online*, bermalas-malasan, capek dalam mengerjakan tugas, stres karena tugas

yang banyak dan memilih bermain serta bersenang-senang dengan teman-temannya. Siswa memilih untuk menunda mengerjakan tugas yang diberikan sehingga tugas yang ditunda tidak dikerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMK X kelas 10 menyebutkan bahwa prokrastinasi sering dilakukan oleh siswa, hal ini terjadi karena siswa mengalami gangguan jaringan internet, bermalas-malasan, capek mengerjakan tugas, stres karena tugas banyak dan memilih bermain-main serta bersenang-senang dengan teman-teman. Sehingga siswa memilih untuk mengerjakan tugas nanti dan tidak mengerjakannya. Hal ini dilakukan karena siswa tidak bisa menolak ajakan main temannya. Saat ini siswa berada pada tingkat kelas X yang mana siswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah menengah kejuruan, ditambah lagi lingkungan sekolah ini berbeda dengan sekolah menengah atas yang lain.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK. Hasil wawancara menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu hal yang sangat sering terjadi dalam SMK X, prokrastinasi mengalami peningkatan di masa pandemi covid-19 hal ini ditandai dengan tugas tidak dikerjakan siswa karena tidak adanya pengawasan dari guru, tidak mengikuti kegiatan belajar mengajar, dan siswa

lebih memilih untuk bermain. Hal ini membuat para guru akhirnya *tracking* atau terjun ke lapangan dan melihat apa yang terjadi sampai anak melakukan perilaku prokrastinasi. Hasil wawancara tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari (2002) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kelalaian individu dalam meninggalkan tugasnya dan melakukan kegiatan untuk kesenangan diri sendiri.

Siswa SMK saat ini merupakan siswa dengan rentang usia 15 – 18 tahun dimana pada masa ini siswa sedang mengeksplorasi dan mencari jati dirinya bersama dengan teman-temannya, siswa akan bermalas-malasan dalam belajar, menunda pekerjaan dan memilih bermain dengan teman-teman dan bersenang-senang. Hal ini sejalan dengan penelitian Kartini dan Kartono (1995) bahwa usia fase 15 sampai 18 tahun merupakan masa peralihan dimana pada masa ini remaja mencari dan menemukan jati dirinya dan siapa sebenarnya, masa pencarian jati diri ini merupakan fase tahap perkembangan yang rawan dan pastinya akan disertai berbagai hal yang tidak menyenangkan. Dalam penelitian Triyono dan Khairi, (2018) penyebab utama dari pencarian jati diri ini adalah keinginan kuat remaja dalam mencari jati diri serta kepribadiannya yang tidak jarang menyebabkan krisis terhadap dirinya.

Steel (2007) yang menyatakan bahwa

individu dengan kontrol diri yang rendah kemungkinan akan melakukan tindak prokrastinasi. Prokrastinasi akademik bukanlah cara terbaik untuk menyelesaikan suatu tugas karena akan menimbulkan dampak negatif baik secara fisiologis maupun psikologis. Dalam penelitian Triyono & Khairi (2018) siswa yang bebas dari prokrastinasi akademik akan menjadi siswa yang unggul dan dapat memiliki potensi untuk menjadi manusia yang disiplin dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Harapannya siswa dapat menjadi salah satu pribadi yang unggul, mempunyai efisiensi yang tinggi dan memiliki produktivitas tinggi serta kinerja yang baik, sebaliknya siswa yang

melakukan prokrastinasi akan menjadi pribadi yang tidak bertanggung jawab dan akan menunda pekerjaan terus menerus. Sejalan dengan penelitian Rahmaniah, (2019) yang mengatakan siswa yang melakukan tindak prokrastinasi akan menjadi pribadi yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur diri sendiri atau siswa berada dalam taraf tingkat rendah dalam mengontrol dirinya. Muhid (2009) mengatakan dalam sebuah penelitian ditemukan faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan kecenderungan melakukan prokrastinasi diantaranya rendahnya kontrol diri (*Self Control*).

**Tabel 1.**

Tabel Demografi Subjek Penelitian.

	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	107	71%
	Perempuan	43	29%
<b>Usia</b>	15 Tahun	32	21%
	16 Tahun	103	69%
	17 Tahun	15	10%

Penelitian yang dilakukan oleh Aini & Mahardayani, (2017) Kontrol diri sudah dimiliki pada saat usia anak. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Ray, (2011) mengatakan bahwa kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan

individu dalam menjaga diri dalam waktu yang panjang. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menahan diri dan berpikir dulu sebelum melakukan tindakan untuk jangka panjang kedepannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Widyaningrum dan Susilarini (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin

rendah prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Sedangkan di sisi lain Rahmawati (2021) mengatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik hal ini membuat peneliti ingin meneliti lebih lanjut.

### Metode

Teknik sampel adalah bagian dari suatu populasi yang memiliki ciri tertentu sesuai dengan populasi (Sugiyono, 2017) Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* jenis *purposive sampling* dimana peneliti terlebih dahulu menentukan karakteristik subjek pada populasi yang ada. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu, Laki-laki dan perempuan kelas "X" berusia 15-18 tahun dan merupakan siswa SMK. Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa SMK kelas "X".

Merujuk pada tabel tersebut, ditinjau dari jenis kelamin siswa SMK didapatkan bahwa, siswa berjenis kelamin laki-laki memiliki jumlah subjek sebanyak 107 (71%) dan siswi berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah subjek sebanyak 43 (29%). Berdasarkan *range* usia terdapat 32 (21%) berusia 15 tahun, 103 (69%) berusia 16 tahun, 15 (10%) berusia 17 tahun.

Peneliti melakukan uji keterbacaan terhadap skala psikologi yang akan digunakan kepada 10 siswa yang bukan responden dari penelitian, sehingga dapat dipastikan bahwa *aitem* dalam penelitian dapat digunakan dan dimengerti oleh responden. Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan menyebar kuesioner secara langsung dengan memberikan angket kuesioner kepada siswa. Di dalam proses pengumpulan data peneliti tidak menjumpai hambatan. Semua responden yang terlibat di dalam pengambilan data penelitian ini sudah berkenan untuk mengisi kuesioner tersebut. Kuesioner tersebut mencakup dua jenis skala, yaitu skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Anggraini (2019) dan prokrastinasi akademik diadaptasi oleh Putri (2018). Peneliti menggunakan pilihan jawaban dalam bentuk Skala Likert. Dalam hal ini, responden diharuskan memilih salah satu dari kemungkinan jawaban yang disediakan; sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Dengan demikian subyek yang sangat positif sikapnya terhadap suatu objek akan memiliki jawaban "sangat sesuai" untuk pernyataan positif, dan sebaliknya.

Dalam pengujian reliabilitas peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan nilai yang diperoleh  $\alpha = .854$  untuk alat ukur kontrol diri dan  $\alpha = .818$  untuk alat ukur prokrastinasi yang mana hasilnya reliabel.

Peneliti juga mengolah data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Seluruh perhitungan data dihitung menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Dari data pengkategorisasian di atas diketahui bahwa tingkat Kontrol Diri dari 150 subjek yang memiliki kriteria dari tingkat rendah hingga tingkat tinggi. Pada kategori

rendah terdapat persentase sebesar 18,7% dengan frekuensi 28 orang, lalu pada kategori sedang terdapat persentase sebesar 67,3% dengan frekuensi 101 orang, pada kategori tinggi terdapat persentase sebesar 14% dengan frekuensi 21 orang. Maka secara umum dapat dikatakan bahwa kontrol diri pada siswa-siswi SMK “X” dalam penelitian ini memiliki kategori sedang dengan persentase paling besar. Untuk lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.**

Tabel Hasil Analisis Deskriptif Skor Kontrol Diri

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
37- 57.6	Rendah	28	18,7%
57.7-78,2	Sedang	101	67,3%
78.3-99	Tinggi	21	14%
Total		150	100%

Dari data pengkategorisasian di atas menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dari 150 subjek yang memiliki kriteria dari tingkat rendah hingga tingkat tinggi. Pada kategori rendah terdapat persentase 16,7% dengan frekuensi 25 orang, lalu pada kategori sedang terdapat persentase 61,3%

dengan frekuensi 92 orang, pada kategori tinggi terdapat persentase 22% dengan frekuensi 33 orang. Maka secara umum dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa-siswi SMK “X” dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan persentase paling besar. Untuk lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.**

Tabel Hasil Analisis Deskriptif Skor Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
14-23.9	Rendah	25	16,7%
24-33,9	Sedang	92	61,3%
34-44	Tinggi	33	22%
Total		150	100%

Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS 20. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi normal hal ini dapat dilihat dari nilai kontrol diri yang memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar  $p = .447$  sedangkan pada variabel prokrastinasi sebesar  $p = .221$  berdasarkan hasil angka menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Selanjutnya uji linieritas diperoleh hasil *deviation from linearity* sebesar  $F = .444$  ( $p > .05$ ) artinya kontrol diri dengan prokrastinasi akademik berhubungan secara linier.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis teknik korelasi *Pearson Product Moment* antara kedua variabel, diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar  $r = -.557$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = .001$  ( $p < .01$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis penelitian diterima dengan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK "X". Maka dari itu dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik tersebut begitupun sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri rendah maka akan tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan Widyaningrum & Susilarini, (2021) dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin

rendah prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

## Pembahasan

Selanjutnya sesuai dengan penelitian Elly & Desi, (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dimana semakin besar kontrol diri maka semakin rendah tindak prokrastinasi akademiknya begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa tidak dapat mengontrol diri dari godaan saat menyelesaikan tugasnya maka siswa akan meninggalkan tugasnya secara perlahan dan beralih ke aktivitas yang disukai. Hal ini sesuai dengan pendapat yang diberikan oleh Steel (2007) dimana individu yang memiliki kontrol diri rendah akan melakukan tindak prokrastinasi. Adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi tidak melakukan tindak prokrastinasi akademik terhadap tugas sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan melakukan tindak prokrastinasi akademik terhadap tugas yang diberikan dan memilih melakukan kegiatan yang disukai, sehingga

siswa akan menjadi lupa dan teralih akan tugas tersebut.

Hal ini tentunya sesuai dan merujuk pada salah satu aspek dari prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan untuk mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan dan mungkin akan menghindari atau mencari jalan keluar. Dimana individu akan memiliki kecenderungan untuk menyerah ketika berhadapan dengan tugas yang sulit dan individu akan menghindari dengan cara melakukan kegiatan yang menyenangkan. Dalam penelitian Kartono (1995) dikatakan bahwa remaja dengan rentang usia 15-18 tahun berada dalam tahap mengekspresikan diri dan mencari jati dirinya. Pada masa ini individu akan mengalami proses peralihan dari berbagai bentuk bidang. Triyono & Khairi (2018) yang mengatakan bahwa remaja yang krisis akan mengalami beberapa benturan yang berkaitan dengan lingkungan keluarga, sosial, dan lingkungan sekolah. Perubahan yang terjadi kepada individu akan menimbulkan tekanan terhadap dirinya, salah satu dampak yang terjadi adalah kualitas belajar yang akan terganggu. Maka dari itu diharapkan siswa dapat memiliki kontrol diri yang baik agar dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan sesuai.

Tangney, Baumeister, Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki nilai kapasitas besar dan memberikan perubahan

positif dalam kehidupan seseorang. Ray (2011) menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah akan mengacu pada ketidakmampuan seorang individu dalam menjaga diri dalam waktu yang panjang. Sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menahan diri dan berpikir dulu sebelum melakukan tindakan untuk jangka panjang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi kepada siswa SMK untuk dapat memiliki kontrol diri yang lebih baik dari sebelumnya karena hasil menunjukkan bahwa siswa masih dapat mengontrol perilaku dan mengelola diri dalam melakukan kegiatan akademik dengan baik. Diharapkan siswa dapat mampu belajar untuk mengatur kontrol diri dengan baik agar nantinya siswa dapat lebih efektif dalam melaksanakan proses kegiatan pembelajaran, hal ini sesuai dengan penelitian Zacks & Hen (dalam Chisan & Jannah, 2021) dimana siswa perlu tahu bagaimana menggunakan strategi kontrol diri dengan adaptif supaya dapat berhasil dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran.

Kontrol diri yang baik akan mendapatkan pencapaian belajar yang baik sebaliknya siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik pencapaian belajar juga tidak akan memuaskan. Pencapaian kontrol diri yang baik dapat dilakukan dengan mengikuti beberapa kegiatan yang dapat melatih siswa SMK dalam mengatur kontrol diri terhadap

tanggung jawab yang harus diselesaikan, atau dapat mengikuti seminar yang berkaitan dengan peningkatan kontrol diri agar siswa SMK dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang membuat siswa menjadi malas dalam mengerjakan tugas dan cenderung mengulur waktu untuk bersenang-senang. Hal ini merupakan salah satu perilaku siswa dalam melalaikan tugas dan tanggung jawabnya sejalan dengan penelitian Husna dan Suprihatin, (2019) dimana prokrastinasi akan memberikan hambatan dan kegagalan siswa dalam mencapai proses belajar.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis terkait hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa menengah kejuruan SMK, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa menengah kejuruan SMK "X". Maka dari itu dapat diartikan semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMK tersebut. Dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan siswa SMK gambaran kontrol diri yang harus dimiliki dan dilakukan oleh siswa agar siswa dapat mengurangi adanya perilaku prokrastinasi akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan untuk meneliti jurusan yang lebih spesifik atau membandingkan antara jurusan A dan B yang ada di SMK swasta sehingga gambaran hasil penelitian dapat lebih terarah.

### Daftar Rujukan

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Anggraini, I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping Pada Wanita Usia Dewasa Awal. *Unpublished Thesis) Universitas UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia*.
- Atiqoh, L. N. (2020). Respon Orang Tua Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Thufuli: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 45. <https://doi.org/10.33474/thufuli.v2i1.6925>
- Chisan, Fazaiz Khoirotun & Jannah Miftakhul. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41321>
- Dewi, L. (2021, March 1). Prokrastinasi Sebagai Kebiasaan Buruk yang Muncul di Masa Pandemi. *Facebook, Twitter, Instagram*. <https://yoursay.suara.com/news/2021/03/01/121905/prokrastinasi-sebagai-kebiasaan-buruk-yang-muncul-di-masa->

pandemi

- Gracelyta, T., & Harlina, H. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46-54.
- Hidayat, R. (2020). Stres, burnout, jenuh: Problem siswa belajar daring selama COVID-19. Retrieved December, 9, 2020. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2, 000*, 1092–1099.
- Kartono, Kartini (1995) *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju.
- Lestari, P. A. S., & Gunawan, G. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 01, 56–63. <https://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/141>
- Muhid, A. (2010). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(1).
- Putri, S.A.E (2018). *Hubungan Antara Avoidance coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmaniah. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. *Bimbingan Dan Konseling*, 6, 10–18.
- Rahmawati, S. I. (2021). The effect of Goal Setting and Self Control on Academic Prokrastination in class XI Student at SMKN 4 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 127–137.
- Ray, J. V. (2011). Developmental trajectories of self-control: Assessing the stability hypothesis. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72(6-A), 2163. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=J&PAGE=reference&D=psyc8&NEWS=N&AN=2011-99230-119>
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Banjarnegara. *Elementary School*, 07, 1–6.
- Susanti, E. Nur Widyawati, D. 2014. Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi unesa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(3). 1-7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10995>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.