

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS KULIAH

Margaretha Oktaviana Suryaningrum^{1*}, Riza Noviana Khoirunnisa²

^{1, 2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

*margaretha.21090@mhs.unesa.ac.id, rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-control and academic procrastination among university students in completing coursework. The research method used was a quantitative correlational approach. The population consisted of 1636 students, with a sample of 100 active undergraduate students from the Psychology Program at Universitas Negeri Surabaya, selected using simple random sampling. The instruments used were the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Pure Procrastination Scale by Steel (2010). The results of the analysis indicated a highly significant negative correlation between self-control and academic procrastination, with a correlation coefficient of -0.756 ($p < 0.01$). This means that the higher the students' level of self-control, the lower their tendency to engage in academic procrastination. The study concludes that self-control is a key factor in reducing procrastination behavior among students. The implications of this research are expected to serve as a foundation for developing self-management training programs to enhance students' academic effectiveness.

Keyword: self-control, academic procrastination, university students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini 1636 mahasiswa dan sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa aktif Prodi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Brief Self-Control Scale (BSCS) dan skala Pure Procrastination Scale oleh Steel (2010). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,756 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam mengurangi perilaku menunda tugas di kalangan mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa.

Kata kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyteri.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang membutuhkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola waktu secara mandiri. Dalam idealnya, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, berorientasi pada prestasi, dan menunjukkan komitmen terhadap proses belajar. Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa justru mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, salah satunya berupa kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda secara sengaja penyelesaian tugas akademik, meskipun individu menyadari bahwa tindakan tersebut dapat berdampak negatif. Perilaku ini berdampak pada menurunnya kualitas tugas, meningkatnya tekanan mental, serta munculnya citra sebagai pribadi yang tidak disiplin dan tidak termotivasi (Husain dkk, 2023).

Studi awal yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada 20 mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Kecenderungan ini diidentifikasi berdasarkan hasil pengisian skala prokrastinasi akademik yang memuat indikator seperti menunda mengerjakan tugas meskipun memiliki waktu yang cukup, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan akademik, serta merasa kehabisan waktu karena penundaan tersebut (Steel dalam Khoirunnisa, 2024). Sebanyak 85% mahasiswa menyatakan bahwa mereka sering membuang waktu untuk melakukan hal-hal lain, padahal memiliki tugas yang harus dikerjakan dengan tenggat waktu tertentu. Beberapa mahasiswa tetap mengumpulkan tugas tepat waktu, tetapi proses pengerjaannya dilakukan dengan terburu-buru karena waktu yang tersisa sudah sangat terbatas.

Fakta tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan institusi pendidikan terhadap mahasiswa yang bertanggung jawab secara akademik, dengan kenyataan bahwa banyak mahasiswa justru terjebak dalam perilaku prokrastinasi. Selain itu, walaupun beberapa mahasiswa tetap mengumpulkan tugas tepat waktu, proses pengerjaan dilakukan secara terburu-buru dan kurang maksimal karena waktu efektif sudah terbuang.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan kesulitan untuk mengendalikan keinginan mereka untuk melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti menunda mengerjakan tugas dengan bermain hp atau melihat video di *Youtube* karena tidak tahu cara mengerjakannya (Risty & Fahmawati, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya turut mendukung adanya hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Minati & Ruhaena (2025) menemukan bahwa kontrol diri bersama dengan manajemen waktu dan gaya pengasuhan otoriter berperan dalam memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Selaras dengan temuan tersebut, Husain dkk. (2023) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kontrol diri, dan faktor eksternal, seperti lingkungan belajar. Penelitian Paramithasari dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri dan efikasi diri dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Selain itu, Fahira & Hidayati (2022) menemukan bahwa kontrol diri dalam penggunaan media sosial berperan penting dalam mengurangi kebiasaan menunda penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan serius bagi mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

rendahnya kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Paramithasari dkk., 2022; Fahira & Hidayati, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang strategi peningkatan kontrol diri guna menekan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk menelusuri hubungan antara dua variabel, yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah berdasarkan kriteria populasi atau sampel yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu mahasiswa program studi sarjana psikologi Universitas Negeri Surabaya. Proses pengumpulan data dilakukan melalui instrumen yang terstandarisasi, sedangkan analisis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2017). Untuk menganalisis data, studi ini memanfaatkan statistik deskriptif, meliputi perhitungan frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Seluruh proses analisis data dilaksanakan dengan dukungan perangkat lunak statistik *SPSS versi 30.0 for Windows*.

Sampel/populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 1.636 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yakni metode pemilihan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan tingkatan atau strata dalam populasi (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan margin kesalahan (e) sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 100 mahasiswa aktif Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penetapan jumlah tersebut juga sesuai dengan rekomendasi Hair dkk. (2010) yang menyatakan bahwa 100 responden sudah memadai untuk analisis korelasional. Selain itu, 53 mahasiswa lainnya dilibatkan sebagai kelompok uji coba (*try-out*) untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sebelum pengumpulan data utama dilakukan.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada partisipan, yang kemudian dijawab sesuai dengan kondisi atau pandangan partisipan (Jannah, 2018). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Google Form* yang terdiri dari identitas subjek, skala kontrol diri, dan skala prokrastinasi akademik. Skala penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dimulai dari nomor 5-1 dari SS ke STS untuk item *favorable* (positif) dan dari nomor 1-5 dari SS ke STS untuk item yang *unfavorable* (negatif).

Analisis data

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menguji instrumen penelitian, dengan melakukan pengujian tersebut bisa diketahui apakah item pertanyaan pada setiap instrumen mewakili aspek dari variabel tersebut. Pengujian ini dilakukan dengan *SPSS 30 for Windows*. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, untuk instrumen Kontrol Diri, dari 13 item yang diujikan, 12 item valid dan memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.739. Sedangkan untuk

instrumen Prokrastinasi Akademik, dari 10 item yang diujikan, 10 item valid dan memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.851. Selanjutnya, pencarian data sampel dilakukan berdasarkan item yang valid tersebut. Setelah data terkumpul dengan lengkap, dilakukan pengolahan data di *SPSS 30* dan diperoleh analisis deskriptif, yang mencakup perhitungan nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum (*minimum*), nilai maksimum (*maximum*), dan standar deviasi (*standard deviation*).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dengan menghitung nilai statistik deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui *mean*, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Adapun hasil data statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std.Dev
Kontrol Diri	100	21	56	36.64	7.796
Prokrastinasi Akademik	100	10	46	28.82	7.947

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa. Tabel diatas menunjukkan statistik deskriptif dari kedua variabel penelitian. Rata-rata skor variabel Kontrol Diri, diperoleh nilai rata-rata 36.64, dengan skor terendah 21, tertinggi 56, serta standar deviasi 7.796. Sedangkan rata-rata skor variabel Prokrastinasi Akademik, diperoleh nilai rata-rata 28.82, dengan skor terendah 10, tertinggi 46, serta standar deviasi 7.947.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,756. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi pada tugas akademik.

Berdasarkan uji korelasi *Pearson r* = -0,756 dengan $p < 0,05$, hasil perhitungan koefisien determinasi adalah $R^2 = r^2 = 0,571$. Artinya, 57,1% kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri. Menurut Steel (2007), prokrastinasi akademik adalah bentuk kegagalan *self-regulation* di mana individu memilih aktivitas yang memberikan gratifikasi jangka pendek meski menyadari konsekuensi negatifnya. Prokrastinasi mencakup tiga aspek (Steel dalam Khoirunnisa, 2024) yaitu *decisional procrastination* yang ditandai dengan menunda pengambilan keputusan dibawah standar pada umumnya. Aspek kedua adalah *general procrastination*, yaitu menunda mengerjakan tugas walaupun sebelumnya sudah direncanakan. Yang ketiga *lateness factor* yang berkaitan dengan kegagalan menepati tenggat waktu pengumpulan tugas. Ketiga aspek ini erat kaitannya dengan kemampuan kontrol diri. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah sulit mengendalikan dorongan impulsif, mudah terdistraksi oleh aktivitas lain (misalnya media sosial), dan gagal menunda kesenangan demi tujuan akademik jangka panjang. Sebaliknya, kontrol diri sebagaimana yang dijelaskan Tangney dkk. (2004) dalam Arifin dan Milla (2020) melibatkan lima aspek yang saling menunjang yaitu *self-discipline* memungkinkan mahasiswa tetap mengerjakan tugas walau bosan atau tergoda aktivitas lain.

Deliberate/non-impulsive action membantu mereka berpikir sebelum bertindak sehingga tidak tergesa-gesa memilih kegiatan yang tidak produktif. *Healthy habits* seperti manajemen waktu dan rutinitas belajar mengurangi risiko penundaan. *Work ethic* menumbuhkan komitmen akademik yang kuat. *Reliability* membuat mahasiswa konsisten menepati tenggat waktu. Artinya, prokrastinasi muncul karena lemahnya aspek-aspek kontrol diri tersebut. Mahasiswa yang impulsif, kurang disiplin, dan tidak terbiasa merencanakan tugas akan lebih mudah menunda. Temuan ini sejalan dengan pandangan Hofmann (2023) bahwa kontrol diri adalah kemampuan menyeimbangkan keinginan jangka pendek (*hedonic goals*) dengan tujuan jangka panjang, sehingga ketika kontrol diri rendah, prokrastinasi meningkat.

Hasil kategorisasi menunjukkan 66% mahasiswa berada pada kategori sedang baik untuk kontrol diri maupun prokrastinasi. Mahasiswa pada kategori kontrol diri rendah (16%) sebagian besar juga masuk kategori prokrastinasi tinggi (17%). Ini memperlihatkan pola yang konsisten bahwa jika kontrol diri rendah maka prokrastinasi tinggi, kontrol diri sedang maka prokrastinasi sedang, kontrol diri tinggi maka prokrastinasi rendah.

Mahasiswa yang kurang disiplin (*low self-discipline*) sering menunda memulai tugas karena memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Mereka juga gagal mengatur waktu (*healthy habits* rendah), sehingga saat mendekati *deadline*, mereka terpaksa mengerjakan dengan terburu-buru, sesuai aspek *lateness* pada prokrastinasi akademik. Sementara itu, mahasiswa dengan *work ethic* tinggi cenderung mengerjakan tugas bertahap sehingga menghindari tekanan *deadline*.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu. Chisan & Jannah (2021) menemukan kontrol diri berkorelasi negatif signifikan dengan prokrastinasi pada siswa SMA. Safiinatunnajah & Fikry (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial dengan kontrol diri rendah lebih rentan prokrastinasi karena distraksi digital memperburuk regulasi diri. Paramithasari dkk. (2022) juga menegaskan bahwa peningkatan kontrol diri mampu menurunkan prokrastinasi secara signifikan pada pembelajaran *daring*. Kesamaan ini menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri dan prokrastinasi konsisten lintas konteks: baik pada siswa SMA, mahasiswa aktif media sosial, maupun mahasiswa psikologi di penelitian ini.

Walaupun kontrol diri berperan besar (57,1%), masih ada 42,9% faktor lain, seperti manajemen waktu. Mahasiswa yang tidak bisa memprioritaskan tugas lebih mudah menunda (Mohan & Athira, 2023). Faktor lain yang berperan adalah efikasi diri yaitu keyakinan menyelesaikan tugas memengaruhi tindakan menghindar atau mengerjakan (Pertwi & Darminto, 2022). Selain itu, dukungan sosial yang menyatakan bahwa teman atau keluarga yang suportif mengurangi kecenderungan menunda (Chen dkk, 2024). Faktor eksternal seperti penggunaan media sosial juga berkontribusi pada munculnya prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Achmad dan Dewi (2022) menunjukkan adanya hubungan positif signifikan ($r = 0,590$; $p < 0,05$) antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterpaparan pada distraksi digital, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Temuan ini mendukung pandangan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena multidimensi yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kontrol diri, maupun faktor eksternal seperti media sosial.

Secara teoritis, penelitian ini menguatkan model prokrastinasi sebagai kegagalan *self-regulation* dan menegaskan pentingnya aspek kontrol diri (Tangney dkk, 2004 dalam Arifin dan Milla, 2020) sebagai prediktor perilaku akademik. Secara praktis, hasil ini memberi dasar untuk program pengembangan diri mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu, konseling akademik, dan intervensi regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi. Bagi mahasiswa, kesadaran bahwa kontrol diri terkait langsung dengan kebiasaan menunda dapat memotivasi

mereka untuk lebih disiplin dan menghindari distraksi digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri bukan hanya berkorelasi, tetapi berfungsi sebagai mekanisme regulasi utama yang mencegah prokrastinasi akademik.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering menunda pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi umumnya lebih mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kontrol diri berperan penting dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik.

Saran

Mengacu pada simpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, antara lain. Disarankan bagi mahasiswa untuk mulai melatih kontrol diri, misalnya dengan membuat jadwal belajar yang teratur, mengurangi gangguan saat belajar, dan membiasakan diri menyelesaikan tugas lebih awal sebelum batas waktu. Bagi perguruan tinggi, disarankan untuk menyediakan program atau kegiatan yang mendukung pengembangan keterampilan regulasi diri mahasiswa, seperti seminar pengembangan diri, pelatihan soft skill, atau layanan konseling akademik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang mungkin mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, efikasi diri, atau stres akademik, serta mempertimbangkan penggunaan pendekatan kualitatif agar dapat memahami pengalaman siswa secara lebih mendalam.

Daftar Referensi

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96-106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>
- Amilina, H. N., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Kontrol Diri Dan Risk Taking Behavior Pada Remaja Perokok. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 13349-13357.
- Anggraeni, L. F., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Di Kota X Yang Kecanduan Game Online. *JCI: Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5). <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi Dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (3rd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Becker, D., & Bernecker, K. (2023). The Role Of Hedonic Goal Pursuit In Self-Control And Self-Regulation: Is Pleasure The Problem Or Part Of The Solution? *Affective Science*, 4(1), 58-71. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00193-2>

- Botha, F., & Dahmann, S. C. (2024). Locus Of Control, Self-Control, And Health Outcomes. *SSM - Population Health*, 25, 101566. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101566>
- Chen, X., Wu, M., Dong, G., Cui, L., Qu, B., & Zhu, Y. (2024). Social Support And Academic Procrastination In Health Professions Students: The Serial Mediating Effect Of Intrinsic Learning Motivation And Academic Self-Efficacy. *Advances in Health Sciences Education*. <https://doi.org/10.1007/s10459-024-10394-4>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117-127.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hasyim, A., Rahmawati, D., & Yusuf, M. (2024). Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Reflektif Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Psikologi FK UNU Hasanuddin. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1).
- Hofmann, W. (2023). Self-control. In M. D. Robinson, L. E. Thomas, & R. W. Morris (Eds.), *The Cambridge Handbook Of Personality Science*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108899608>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa. **Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145-157.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 2.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models Of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 319-345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Khoirunnisa, R. N., Soetjipto, B. E., Rahmawati, H., & Boonroungrut, C. (2024). Academic Self-Efficacy And Future Time Perspective Predict Academic Procrastination: The Mediating Function Of Academic Self-Control. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(5).
- Klingbeil, K. D., Mamede, S., & Schmidt, H. G. (2025). A Network Analysis Of Academic Procrastination And Associated Psychological And Contextual Factors In Medical Students. *BMC Psychology*, 13, Article 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02916-5>
- Minati, R. W., & Ruhaena, L. (2025). The Relationship Between Self-Control, Time Management, And Authoritarian Parenting On Students' Academic Procrastination. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 30(1), 25-36. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art2>
- Mohan, N., & Athira, P. V. (2023). Procrastination, Time Management And Self-Control Among

Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 2622-2633.
<https://doi.org/10.25215/1102.256>

Paramithasari, S. P., Hermahayu, H., & Haq, A. L. A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Belajar Online. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 35-44. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>

Pertiwi, S. P. L., & Darminto, E. (2022). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Peserta Didik SMA di Kabupaten Tulungagung. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 248-260. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.621185>

Ramdhani, A., & Rinaldi, M. (2020). Hubungan Sensation Seeking Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game PUBG. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1-12. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2020i1.8159>

Risty, F. C., & Fahmawati, Z. N. (2023). The Correlation Between Self-Control And Academic Procrastination In Vocational High School Students [Manuscript submitted for publication]. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <https://doi.org/10.21070/ups.3542>

Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Edisi revisi)*. Alfabeta.

Ulayya, N. A., & Nurhadianti, R. R. D. (2024). Persepsi Pola Asuh Permisif Dan Pembelajaran Mandiri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK Panjatek Kota Bekasi. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(1), 1-10. <https://journals.upi-yai.ac.id>

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2017). *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, And Applications (3rd ed.)*. Guilford Press.

Zhang, Y., Liu, L., & Ma, L. (2023). Academic Procrastination And Self-Regulated Learning: A Meta-Analytic Review. *Educational Psychology Review*, 35(1), 89-113. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09710-7>