

Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Efikasi dan Kontrol Diri Peserta Didik SMA di Kabupaten Tulungagung

Salsabila Putri Lintang Pertiwi^{1*}), Eko Darminto²

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

*)Alamat korespondensi: Kampus Lidah Wetan, Gedung O3 Lantai 1, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya, 60213, Jawa Timur, Indonesia, E-mail : salsabila.18019@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received: 27/07/2022;

Revised: 17/10/2022;

Accepted: 17/10/2022;

Published: 31/10/2022.

How to cite:

Salsabila Putri L. P., & Eko Darminto. (2022). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Peserta Didik SMA di Kabupaten Tulungagung. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 248–260. DOI: 10.26539/terapeutik.621185

 This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Salsabila Putri L. P., & Eko Darminto.(s).

Abstract: *This study aims to determine whether academic procrastination is significantly related to self-efficacy and self-control in high school students in Tulungagung Regency. The research was carried out through a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of school samples and student samples. Both types of samples were selected by simple random sampling technique. The sample school is a public high school in Tulungagung Regency. The number of samples of students was 286 people who were selected from the three school samples. The data for the three variables were collected through self-report techniques with scale instruments (academic procrastination scale, self-efficacy scale, self-control scale). The data analysis technique was carried out through statistical methods using the multiple correlation formula. The implication of the results of this study is that self-efficacy and self-control together have a relationship with academic procrastination in students who belong to the very strong category.*

Keywords: *Academic Procrastination, Self-Efficacy, Self-Control*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah prokrastinasi akademik berhubungan secara signifikan dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik di sekolah menengah atas di Kabupaten Tulungagung. Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Sampel penelitian terdiri atas sampel sekolah dan sampel peserta didik. Kedua jenis sampel dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Sampel sekolah adalah SMA Negeri di Kabupaten Tulungagung. Jumlah sampel peserta didik berjumlah 286 orang yang dipilih dari ketiga sampel sekolah. Data ke tiga variabel dikumpulkan melalui teknik *self report* dengan instrumen skala (skala prokrastinasi akademik, skala efikasi diri, skala kontrol diri). Teknik analisis data dilakukan melalui metode statistik dengan menggunakan rumus korelasi ganda. Implikasi dari hasil penelitian ini ialah *efikasi diri dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik yang tergolong kedalam kategori sangat kuat.*

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, Kontrol diri

Pendahuluan

Pasca masuknya virus covid-19 ke negara Indonesia pemerintah mengeluarkan kebijakan baru dalam dunia pendidikan yang mana terdapat kebijakan untuk meniadakan sementara pembelajaran secara tatap muka atau dengan bertemu secara langsung antara tenaga pendidik dengan peserta didik di sekolah. Dengan ditiadakannya pembelajaran tatap muka maka sistem pembelajaran di masa pandemi covid-19 digantikan dengan sistem pembelajaran daring atau online dari rumah masing-masing

Sistem pembelajaran jarak jauh atau daring merupakan singkatan dari sistem pembelajaran dalam jaringan atau dapat disebut dengan sistem pembelajaran online yang dilakukan dengan bantuan jaringan internet dan alat elektronik serta platform digital sebagai perantara pertemuan antara individu yang satu dengan individu yang lain (Pratama&Mulyati, 2020). Pembelajaran daring atau online tentunya mengharuskan

banyak pihak menyesuaikan perubahan sistem yang ada terutama pihak-pihak yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran seperti tenaga pendidik dan peserta didik yang terlibat secara langsung dalam proses belajar mengajar.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dengan sistem pembelajaran jarak jauh juga menimbulkan beberapa permasalahan dari berbagai sisi. Namun keberadaan virus yang sudah semakin menurun membawa kita kembali kepada era new normal yang mana kini ternyata juga masih ditemukan permasalahan yang sama yaitu peningkatan prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik. Menurut Solomon & Rothblum prokrastinasi adalah suatu bentuk kecenderungan dalam menunda suatu penyelesaian tugas yang dimiliki dengan melakukan aktivitas-aktivitas lain yang kurang penting sehingga dapat menyebabkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas (Basilisa & Pedhu, 2021). Millgram berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang melibatkan unsur-unsur penundaan dalam penyelesaian tugas maupun aktivitas, menghasilkan suatu keterlambatan dalam penyelesaian tugas, serta menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan (Widianingrum & Susilarini, 2021). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi adalah segala perbuatan yang dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Peningkatan prokrastinasi pada peserta didik tentunya terjadi di setiap tingkatan jenjang pendidikan tak terkecuali tingkat sekolah menengah atas. Hal ini didukung dengan beberapa penelitian yang melihat adanya peningkatan prokrastinasi pada peserta didik di sekolah menengah atas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Aklima dkk (2020) kepada peserta didik SMA Negeri 1 Muara Batu yang didapati bahwa prokrastinasi akademik peserta didik cenderung tinggi pada siklus 1 dengan persentase sebesar 80%. Hal ini terlihat dari perilaku peserta didik yang cenderung kesulitan dalam memenuhi deadline dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan serta menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yospina & Pribadi (2019) kepada peserta didik di SMA Negeri 3 Tarakan menyatakan bahwa beberapa peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment memiliki tingkat prokrastinasi yang berada pada kategori tinggi. Dan pada beberapa peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment juga memiliki tingkat prokrastinasi pada kategori tinggi.

Permasalahan terkait prokrastinasi juga ditemukan pada peserta didik tingkat sekolah menengah atas yang ada di Kabupaten Tulungagung. Hasil dari pengisian kuisioner yang dilakukan oleh 156 peserta didik dari 3 SMA Negeri yang ada di Kabupaten Tulungagung didapatkan hasil bahwa 16% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 69% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 15% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi rendah.

Prokrastinasi yang terjadi di kalangan peserta didik tingkat sekolah menengah atas tentunya menjadi suatu permasalahan yang perlu dipecahkan sesegera mungkin sebab hal ini dikhawatirkan dapat membawa dampak buruk bagi keberlangsungan hidup peserta didik di masa yang akan datang (Lianawati, 2019). Ferrari (1991) prokrastinasi berakibat kedalam banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, serta bila tidak segera diselesaikan maka hasilnya tidak akan maksimal. Dampak dari perilaku prokrastinasi ialah tugas sekolah dapat menjadi terbengkalai serta penyelesaian yang tidak maksimal dapat berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya peserta didik dalam meraih kesuksesan (Nafeesa, 2018). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi dapat mempengaruhi prestasi belajar dari peserta didik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2017) yang menunjukkan dari subyek 222 peserta didik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan sumbangan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik. Selain itu, Widianingrum & Susilarini (2021) mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik bukan cara yang baik untuk menyelesaikan tugas dikarenakan hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif secara fisiologis maupun psikologis. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyono & Khairi (2018) yang mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi akademik memiliki dan berpengaruh pada psikis peserta didik berupa

gangguan emosi negatif seperti layaknya stress dan kecemasan. Aspek yang terdapat dalam prokrastinasi yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Johnson Judith L, 1995).

Melihat dari dampak negatif yang muncul akibat adanya perilaku prokrastinasi pada kajian diatas, maka dirasa perlu dilakukan upaya guna mendapatkan solusi penanganan yang tepat agar dampak yang diberikan dari prokrastinasi tidak berlangsung secara berkepanjangan. Pada ranah pendidikan tentunya guru bimbingan dan konseling juga memiliki tanggung jawab dalam upaya penanganan permasalahan terkait prokrastinasi dengan pemberian layanan kepada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Peran guru bimbingan dan konseling terkait prokrastinasi akademik yaitu dengan melaksanakan program layanan sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling (Ndruru dkk., 2022).

Prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan peserta didik tentunya muncul akibat adanya beberapa faktor (Putrisari dkk., 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yang menyatakan bahwa faktor prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat meliputi kondisi fisik dari individu serta kondisi psikologisnya, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang melekat pada diri individu tersebut sedangkan kondisi psikologis merupakan kondisi yang meliputi motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu, kemudian efikasi diri yang merupakan suatu keyakinan individu yang berkaitan dengan kemampuan serta kesanggupan dalam melakukan dan menyelesaikan suatu tugas, kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah ditentukan, serta kesadaran diri yaitu suatu kemampuan untuk mengenali diri kita sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dimana individu tersebut berada yang mampu mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2020) didapatkan hasil bahwa ditemukan 10 kategori dalam 25 sub kategori faktor internal yang menjadi penyebab dari prokrastinasi akademik, 3 kategori dan 10 sub bab kategori faktor eksternal yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Terdapat 8 kategori dan 32 sub kategori yang menjadi dampak dari prokrastinasi akademik. Janson dan Cartoon dalam Agustina (2019) menyatakan bahwa terdapat 5 hal yang sering berkaitan dengan tingginya perilaku prokrastinasi yang meliputi rendahnya self-consciousness (kesadaran diri), self-control (kontrol diri), self-efficacy (efikasi diri), self-esteem (harga diri), dan kecemasan sosial. Dari hasil pemaparan peserta didik yang ada di sekolah menengah atas di Kabupaten Tulungagung melalui kuisioner google form didapati bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi yang dikemukakan juga bervariasi mulai dari malas mengerjakan, kurangnya pemahaman materi yang disampaikan, tugas yang dinilai sulit diselesaikan, suasana hati yang kurang baik, lebih memilih bermain sosial media, kurang mampu dalam mengatur waktu, menggantungkan pemahaman dari teman sebaya, dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmaini dkk (2021) yang mendapatkan hasil bahwa faktor utama terjadinya prokrastinasi ialah malas dan faktor lain yang berperan membetuk prokrastinasi akademik ialah penggunaan sosial media serta media masa yang kurang tepat, fasilitas penunjang yang tidak memadai serta pergaulan dari teman sebaya.

Terdapat faktor yang telah disebutkan namun belum banyak diteliti khususnya di Kabupaten Tulungagung sendiri terkait hubungan prokrastinasi pada peserta didik tingkat sekolah menengah atas ialah efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1999) ialah keyakinan kemampuan yang dimiliki peserta didik untuk mengatur serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian tertentu. Efikasi diri juga dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan akan dirinya dalam menjalankan tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu (Dinata, 2018). Keyakinan seseorang mengenai kemampuan untuk mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas seringkali juga mempengaruhi perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas tersebut (Wulandari dkk., 2020). Terdapat tiga dimensi dalam efikasi

diri (Bandura et al., 1999) yaitu dimensi level yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang mampu diselesaikan, dimensi kekuatan yang berkaitan dengan tingkat kekuatan dan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas dan dimensi generalisasi yang berkaitan dengan luas bidang tugas yang diyakini mampu dilakukan. Perilaku prokrastinasi akademik akan dapat dicegah dan ditanggulangi apabila peserta didik memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada di dalam dirinya (Pigay & Reba, 2021). Berdasarkan hasil survey dan pengisian kuisisioner melalui google form diketahui jika terkadang peserta didik cenderung menggantungkan pemahaman akan materi pelajaran kepada temannya serta peserta didik cenderung menunggu teman yang lain dalam mengerjakan tugas karena ia tidak yakin dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang dianggapnya sulit. Peserta didik yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah biasanya akan tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan suatu tugas sehingga akan cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas serta terkadang cenderung akan melakukan perilaku mencontek (Herawati & Suyahya, 2019).

Selain faktor efikasi diri, kontrol diri juga dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada peserta didik di tingkat sekolah menengah atas khususnya di Kabupaten Tulungagung. Hal ini didasarkan pada hasil survey dan pengisian kuisisioner melalui google form yang mendapatkan hasil masih banyak peserta didik yang cenderung malas menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya sehingga mereka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut bahkan ada beberapa peserta didik yang harus menerima raport dengan nilai kosong di beberapa mata pelajaran dikarenakan tugas-tugas yang belum terselesaikan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Safiinatunnajah & Fikry (2021) bahwa salah satu faktor yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi ialah adanya kontrol diri. Selain itu Steel dalam mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satu aspek yang sangat erat dengan perilaku prokrastinasi akademik yaitu self control (kontrol diri) (Hen & Goroshit, 2020). Kontrol diri menurut Hurlock dalam (Pandia, 2021) ialah suatu kemampuan seseorang mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Kontrol diri dapat dikatakan juga sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan baik dari dalam diri maupun dari luar (Widaningrum & Susilarini, 2021). Averill (1973) juga mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur serta mengarahkan betuk perilaku yang dapat mengarahkan individu ke arah konsekuensi yang lebih baik atau positif. Tangney et al (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan dari seseorang guna menetapkan tindakan atau perilaku yang berdasar pada standart tertentu seperti moral, nilai serta aturan-aturan yang ada di masyarakat yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku ke arah yang positif. Terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yang meliputi kontrol perilaku yang berkaitan dengan kesiapan akan tersedianya respon yang dapat secara langsung mempengaruhi maupun memodifikasi karakteristik objek pada suatu keadaan, kontrol kognitif yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara seperti menilai, menginterpretasikan ataupun menghubungkan kejadian dengan kerangka berpikir, dan kontrol keputusan yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan suatu tindakan atau hasil yang berdasakan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (Averill, 1973).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa efikasi diri dan kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi pada peserta didik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widaningrum & Susilarini (2021) yang mendapati bahwa hasil uji analisis multivariate correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik sekolah menengah atas dengan nilai koefisien korelasi ganda yaitu 0,779. Akan tetapi belum banyak penelitian yang dilakukan untuk mengungkap hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi pada peserta didik di tingkat sekolah menengah atas khususnya di Kabupaten Tulungagung.

Dengan demikian, penelitian terkait hubungan antara prokrastinasi dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung dianggap menarik untuk dilakukan. Penelitian ini juga dianggap perlu dilakukan pada bidang bimbingan dan konseling untuk menanggulangi dampak buruk prokrastinasi akademik terhadap perkembangan dan hasil belajar dari peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber tambahan informasi bagi tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan yang tepat dalam upaya penanganan permasalahan terkait prokrastinasi pada peserta didik tingkan sekolah menengah atas di Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan paparan dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan umum yaitu mengenai “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung?” Permasalahan diatas dapat di spesifikasikan dalam rumusan masalah khusus sebagai berikut: 1.) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor rata-rata prokrastinasi akademik dengan skor rata-rata efikasi diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung? 2.) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor rata-rata prokrastinasi akademik dengan skor rata-rata kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung? 3.) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor rata-rata prokrastinasi akademik dengan skor rata-rata efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung?

Dari rumusan masalah diatas, maka terdapat pula tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini guna mengetahui apakah terdapat suatu hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung pada. Secara teoritis, penelitian yang dilakukan dapat berguna sebagai tambahan informasi dan pengetahuan baru mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik kelas XI di Kabupaten Tulungagung. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya yang bertemakan efikasi diri, kontrol diri dan prokrastinasi akademik peserta didik. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu dapat menghasilkan instrument yang dapat digunakan untuk mengukur konstruk dari prokrastinasi, efikasi diri dan kontrol diri yang mana dapat digunakan untuk peneliti pada penelitian selanjutnya dengan topik yang sama di masa depan. Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah tentang hubungan antara prokrastinasi dengan efikasi diri dan kontrol diri sehingga guru bimbingan dan konseling dapat memahami dan menemukan solusi yang tepat dalam menangani serta mencegah munculnya permasalahan tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Siyoto, S. & Sodik (2015) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai penelitian yang banyak menuntut dalam penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data yang didapat, serta penampilan hasil dari pengolahan data yang didapat. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung. Penelitian dilakukan di sekolah menengah atas di Kabupaten Tulungagung.

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Tulungagung. Karena mengingat besarnya populasi yang ada, maka penelitian ini menggunakan sampel. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Dengan demikian, sekolah yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Boyolangu, SMA Negeri 1 Gondang dan SMA Negeri 1 Kalidawir. Sampel kelas yang dipilih adalah kelas XI pada masing-masing sekolah dengan menggunakan teknik simple random sampling. Ukuran sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin yang mendapatkan hasil sebanyak 286 peserta didik. Prosedur dalam pengambilan sampel

yakni diambil secara acak dari masing-masing kelas XI sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data berupa angket atau kuisioner dengan skala linkert (Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP)) pada variabel efikasi diri (X1), kontrol diri (X2), dan prokrastinasi akademik (Y). data penelitian dikumpulkan melalui teknik self report. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang akan digunakan yaitu skala prokrastinasi, skala efikasi diri dan skala kontrol diri. Secara operasional prokrastinasi didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh dari subjek dari skala prokrastinasi. Skala ini mengukur aspek-aspek dari Ferrari yang meliputi 1.) penundaan dalam memulainya dan menyelesaikan tugas, 2.) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, 3.) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan 4.) melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Kemudian secara operasional efikasi diri didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh subjek dari skala efikasi diri. Skala ini mengukur aspek-aspek dari Bandura yang meliputi: 1.) dimensi tingkat, 2.) dimensi kekuatan dan 3.) dimensi generalisasi. Kemudian secara operasional kontrol diri didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh subjek dari skala kontrol diri. Skala ini mengukur aspek-aspek dari Averill yang meliputi: 1.) kontrol perilaku, 2.) kontrol kognitif dan 3.) kontrol keputusan.

Ketiga skala tersebut dikembangkan khusus dalam penelitian dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan skala dari Muljono (2002) yang meliputi: 1.) merumuskan konstruk dari kajian teori 2.) mengembangkan aspek dan indikator berdasarkan konstruk 3.) membuat kisi-kisi instrument dalam bentuk tabel yang berisi aspek, indikator, nomor butir serta jumlah butir 4.) menetapkan besaran yang bergerak dalam suatu rentangan kontinum 5.) menuliskan butir-butir instrument yang dapat berbentuk pertanyaan maupun pernyataan 6.) butir-butir instrument harus melalui uji validasi 7.) validasi yang pertama ialah tahap validasi teoritik 8.) melakukan revisi berdasarkan saran dari ahli 9.) pengandaan instrumen yang digunakan untuk melakukan uji coba instrumen 10.) melakukan proses validasi empiris dengan uji coba di lapangan 11.) melakukan pengujian validitas empiris yang berdasarkan kriteria internal dan eksternal 12.) perolehan hasil instrument yang valid dan tidak 13.) menyusun butir-butir yang valid dan melakukan eliminasi pada butir yang tidak valid 14.) menghitung koefisien reliabilitas 15.) menyusun kembali butir yang valid guna dijadikan sebagai instrumen final.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik dengan menggunakan analisis korelasional uji Spearman correlation dan uji korelasi ganda dengan multiple correlation. Uji validitas instrument dilakukan guna mengetahui kevalidan instrument yang akan digunakan dalam penelitian. Instrument dapat dikatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel, untuk uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis namun sebelum dilakukan uji hipotesis diperlukan uji asumsi yakni dengan uji normalitas dan uji linieritas.

Berdasarkan hasil uji validitas dari 32 butir pernyataan pada instrumen skala prokrastinasi akademik didapatkan hasil bahwa terdapat 30 butir pernyataan yang valid dan 2 butir pernyataan yang tidak valid, hasil pengujian reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.938 yang artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur dalam penelitian. Kemudian berdasarkan uji validitas dari 24 butir pernyataan pada instrumen skala efikasi diri didapatkan hasil bahwa terdapat 18 butir pernyataan yang valid dan 6 butir pernyataan yang tidak valid, hasil pengujian reliabilitas pada skala efikasi diri diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.849 yang artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur dalam penelitian. Selanjutnya berdasarkan uji validitas dari 24 butir pernyataan pada instrumen skala kontrol diri didapatkan hasil bahwa terdapat 18 butir pernyataan yang valid dan 6 butir pernyataan yang tidak valid, hasil pengujian reliabilitas pada skala kontrol diri diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.793 yang artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur dalam penelitian.

Semua perhitungan statistik yang ada dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 23 for windows.

Hasil dan Diskusi

Pengukuran tiga skala pada penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik (PA), efikasi diri (ED), dan kontrol diri (KD) dilakukan melalui tiga tahapan yaitu analisis deskriptif, uji asumsi normalitas dan homogenitas, serta uji hipotesis. Adapaun hasil pengukuran dari ketiga skala tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala PA

Prokrastinasi Akademik				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30 - 37	4	1.4	1.4
	38 - 35	11	3.8	3.8
	46 - 53	30	10.5	10.5
	54 - 61	49	17.1	17.1
	62 - 69	72	25.2	25.2
	70 - 77	68	23.8	23.8
	78 - 85	36	12.6	12.6
	86 - 93	11	3.8	3.8
	94 - 104	5	1.7	1.7
	Total	286	100.0	100.0

Berdasarkan data pada tabel di atas, frekuensi skor prokrastinasi akademik paling banyak terletak pada skor interval 62-69 sebanyak 72 peserta didik dengan persentase sebanyak 25,2%, sedangkan frekuensi skor prokrastinasi akademik paling sedikit terletak pada skor interval 30-37 sebanyak 4 peserta didik dengan persentase sebanyak 1,4%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala ED

Efikasi Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25 - 29	3	1.0	1.0
	30 - 34	4	1.4	1.4
	35 - 39	23	8.0	8.0
	40 - 44	59	20.6	20.6
	45 - 49	78	27.3	27.3
	50 - 54	60	21.0	21.0
	55 - 59	37	12.9	12.9
	60 - 64	14	4.9	4.9
	65 - 70	8	2.8	2.8
	Total	286	100.0	100.0

Berdasarkan data pada tabel di atas, frekuensi skor efikasi diri paling banyak terletak pada skor interval 45-49 sebanyak 78 peserta didik dengan persentase sebanyak 27,3%, sedangkan frekuensi skor efikasi diri paling sedikit terletak pada skor interval 25-29 sebanyak 3 peserta didik dengan persentase sebanyak 1%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala KD

Kontrol diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30 - 34	1	.3	.3	.3
35 - 39	3	1.0	1.0	1.4
40 - 44	15	5.2	5.2	6.6
45 - 49	53	18.5	18.5	25.2
50 - 54	82	28.7	28.7	53.8
55 - 59	64	22.4	22.4	76.2
60 - 64	46	16.1	16.1	92.3
65 - 69	21	7.3	7.3	99.7
70 - 71	1	.3	.3	100.0
Total	286	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel di atas, frekuensi skor kontrol diri paling banyak terletak pada skor interval 50-54 sebanyak 82 peserta didik dengan persentase sebanyak 28,7%, sedangkan frekuensi skor kontrol diri paling sedikit terletak pada skor interval 30-34 dan 70-71 sebanyak 1 peserta didik dengan persentase sebanyak 0,3%.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PA	.053	286	.048	.996	286	.773
ED	.066	286	.004	.989	286	.037
KD	.058	286	.023	.989	286	.032

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data hasil pengujian normalitas di atas, pada data prokrastinasi akademik, efikasi diri dan kontrol diperoleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari nilai probabilitas 95% atau $p = 0,05$ pada ukuran Kolmogorov-Sminnov. Hasil ini menyimpulkan bahwa ketiga data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas PA dengan ED

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	25462.965	40	636.574	8.026	.000
		Linearity	21302.548	1	21302.548	268.572	.000
		Deviation from Linearity	4160.417	39	106.677	1.345	.094
	Within Groups		19432.842	245	79.318		
Total		44895.808	285				

Berdasarkan data hasil uji linieritas didapatkan hasil bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri adalah linier karena nilai signifikansi $0,094 > 0,05$.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas PA dengan KD

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	30357.306	33	919.918	15.945	.000
		Linearity	27655.106	1	27655.106	479.354	.000
		Deviation from Linearity	2702.201	32	84.444	1.464	.058
	Within Groups		14538.501	252	57.692		
	Total		44895.808	285			

Berdasarkan data hasil uji linieritas didapatkan hasil bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri adalah linier karena nilai signifikansi yang didapatkan lebih besar yaitu $0,058 > 0,05$.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman (PA dan ED)

Correlations				
			Prokrastinasi Akademik	Efikasi Diri
Spearman's rho	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.667**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	286	286
	Efikasi Diri	Correlation Coefficient	-.667**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	286	286

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,667$ yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri, sehingga apabila individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah maka akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dan sebaliknya. Sedangkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan "ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung" diterima.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Spearman (PA dan KD)

Correlations				
			Prokrastinasi Akademik	Kontrol Diri
Spearman's rho	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.804**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	286	286
	Kontrol Diri	Correlation Coefficient	-.804**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	286	286

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,804$ yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, sehingga apabila individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah maka akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dan sebaliknya. Sedangkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan "ada hubungan yang signifikan

antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung” diterima.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Berganda (PA dengan ED dan KD)

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.823 ^a	.677	.675	7.160	.677	296.407	2	283	.000

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang memiliki arti nilai signifikansi < 0,05. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan “ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung” diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,823 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,667 yang berarti terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Hal tersebut memiliki makna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri. Arah hubungan negatif memiliki arti yaitu apabila semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik maka semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Erdianto & Dewi (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan memiliki arah negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Suyahya (2019) menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah biasanya akan tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan suatu tugas sehingga akan cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas serta terkadang cenderung akan melakukan perilaku mencontek dengan kata lain bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Dengan demikian dapat dilihat apabila efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik rendah akan cenderung melakukan penundaan dalam pengerjaan maupun penyelesaian suatu tugas sehingga dirasa perlu untuk menanggulangi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di sekolah.

Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,804 yang berarti terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Hal tersebut memiliki makna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri. Arah hubungan negatif memiliki arti yaitu apabila semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik maka semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chisan & Jannah (2021) yang menyatakan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Safiinatunnajah & Fikry (2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi ialah adanya kontrol diri. Selain itu Steel dalam mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satu aspek yang sangat erat dengan perilaku prokrastinasi akademik yaitu *self control* (kontrol diri) (Hen & Goroshit, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki peserta didik mampu mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik sehingga perlu untuk dilakukan upaya pencegahan agar perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan peserta didik tidak semakin meningkat.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, terbukti bahwa efikasi diri dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik yang dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,823 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pada kategori sangat kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima yang mehyatakan “ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung”.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri pada peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri, artinya semakin tin ggi prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik maka akan semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut dan begitu juga sebaliknya.
2. Terdapat hubungan dengan arah negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik maka akan semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik tersebut dan begitu juga sebaliknya
3. Efikasi diri dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik yang tergolong kedalam kategori sangat kuat.

Saran yang dapat diberikan terkait hasil dari penelitian ini yaitu memberikan temuan terkait hubungan prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri. Temuan ini tentunya dapat dimanfaatkan oleh konselor sekolah maupun guru bimbingan dan konseling dengan tujuan untuk memahami perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik. Selain itu, temuan ini juga dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai sumber informasi untuk menentukan solusi serta langkah-langkah yang tepat dalam merancang program bantuan bimbingan dan konseling untuk mencegah ataupun memberikan penanganan yang tepat terkait permasalahan prokrastinasi akademik, efikasi diri dan kontrol diri yang mungkin terjadi di kalangan peserta didik di sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu melakukan pemantauan terhadap variabel efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait permasalahan tersebut serta diharapkan penelitian selanjutnya mampu mengungkap variabel -variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan peserta didik di berbagai kalangan dan tingkatan pendidikan agar masalah terkait prokrastinasi akademik dapat di minimalisir dengan pemberian penanganan yang tepat.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat terlaksana tentunya berkat bantuan dari berbagai pihak. Saya mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Boyolangu, SMA Negeri 1 Gondang dan SMA Negeri 1 Kalidawir serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam memberikan kritik dan saran yang membangun.

Daftar Rujukan

- Agustina, Z. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi : Universitas Islam Negeri SultaN Syarif Kasim Riau Pekanbaru*, 3, 1–9.
- Aklima, Y., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 1 Muara Batu). *Prosiding Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan*, 6, 919–927.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Basilisa, G., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 140–150.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Dinata, C. R. H. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas XI Teknik Permesinan SMK Al Huda Kota Kediri. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA X. *Penelitian Psikologi*, 8.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245–261. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2(December). <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Johnson Judith L, M. W. G. F. J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*.
- Lianawati, A. (2019). Program konseling hipotetik untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 47–51. <https://doi.org/10.30998/teraputik.32124>
- Muljono, P. (2002). *Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian*.
- Nafeesa. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 4(1), 53–67.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).
- Pandia, E. B. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK Negeri 1 Percutseituan. *Skripsi : Universitas Medan Area*.
- Pigay, M., & Reba, Y. A. (2021). Hubungan antara gaya mengajar guru dan efikasi diri dengan kedisiplinan siswa SMA di Kota Jayapura. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan*

- Dan Konseling*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51590>
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>
- Putrisari, F., Hambali, I., & Handarini, D. M. (2017). Hubungan self efficacy, self esteem dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 60. <https://doi.org/10.26539/1112>
- Rusmaini, Gunartin, Surasni, & Lubis, M. (2021). Mengatasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 30–39.
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2013), 228–233.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Siyoto, S., D., & Sodik., M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. *Dasar Metodologi Penelitian*, 1–109.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- 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), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2).
- Widianingrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH Humaniora*, 05(2), 2.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
