

## Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha

Kadek Ari Dwiarwati<sup>1\*</sup>, Made Vina Arie Paramita<sup>2</sup>, Yeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Dasar, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [miasari@undiksha.ac.id](mailto:miasari@undiksha.ac.id)

Received May, 8, 2023

Revised May, 21, 2023;

Accepted June, 12, 2023;

Published Online July, 1, 2023

### Conflict of Interest Disclosures:

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.



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.  
©2017 by author

**Abstract:** *This research was motivated by attention to the problem of academic procrastination which is often an obstacle to achieving maximum academic achievement among 6th semester students of the S1 Guidance and Counseling Study Program at Universitas Pendidikan Ganesha. This study aims to investigate the effect of self-esteem and self-control on the control of academic procrastination. This study used a quantitative approach with data collection techniques through questionnaires. The research subjects involved 6th semester students as samples. Data analysis was conducted with multiple regression, and the results showed that self-esteem and self-control had a significant influence on the control of academic procrastination in semester 6 students. The practical implication of these findings is the need for efforts to improve students' self-esteem and self-control as a measure to reduce academic procrastination behavior. The conclusion of the study is that psychological factors such as self-esteem and self-control can be a focus in understanding and addressing academic procrastination among college students, which can ultimately have a positive impact on their learning achievement.*

**Keywords:** *Self Esteem, Self Control, dan Prokrastinasi*

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perhatian terhadap masalah prokrastinasi akademik yang kerap menjadi penghambat pencapaian prestasi akademik maksimal di kalangan mahasiswa semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh self-esteem dan self-control terhadap pengendalian prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Subjek penelitian melibatkan mahasiswa semester 6 sebagai sampel. Analisis data dilakukan dengan regresi berganda, dan hasil menunjukkan bahwa self-esteem dan self-control memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 6. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya upaya meningkatkan self-esteem dan self-control mahasiswa sebagai langkah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor-faktor psikologis seperti self-esteem dan self-control dapat menjadi fokus dalam memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada prestasi belajar mereka.

**Kata Kunci:** *Self Esteem, Self Control, dan Prokrastinasi*

**How to Cite:** Nazri, N.M., & Abu Bakar, A.Y. 2023. The Enhancement of Batu Lanchang Vocational College Students' Learning Style and Motivation via Psychoeducational Group Counseling during COVID-19. *JBKI*, 8(2): pp.102-111, [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v8i2](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2)

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu penghambat kualitas SDM saat ini, karena prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya (Permana, 2019; Riansyah et al., 2018; Setiawan & Faradina, 2018).

Peneliti terdahulu mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif (Mawardi, 2019; Wulandari & Mariskha, 2020). Peneliti lain mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan tugas kuliah, dan menulis laporan (Nurjan, 2020; Widyastari et al., 2020).

Ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, pertama faktor internal yaitu faktor dalam diri individu, meliputi faktor fisik dan faktor psikologis (Nafeesa, 2018; Zuraida, 2019). Kedua faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter. Faktor eksternal yang buruk juga bisa menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Bunjamin, 2021; Novalina, 2015).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa faktor-faktor yang berperan dalam perilaku prokrastinasi adalah tingginya kecenderungan prokrastinasi yaitu rendahnya kontrol diri (Self-control), Self consciousness, Self-esteem dan Self- efficacy (Hendrawan & Sulastra, 2022; Khairunisa et al., 2022). Hal ini didukung dari hasil penelitian terdahulu yang menemukan dari beberapa penelitian adanya faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah indecision, irrational belief about self-worth, dan low self-esteem.

Self-esteem merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan (Ikbal & Nurjannah, 2016; Indrati & Aprilian, 2018). Secara singkat self-esteem adalah "personal judgment" mengenai perasaan berharga atau berarti yang di ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Self-esteem dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai self- esteem yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika pelajar yang memiliki self-esteem yang rendah maka siswa tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar. Siswa akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Apriani, 2018; Savira & Suharsono, 2013).

Self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindari diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai (Muntazhim, 2022; Sulaima et al., 2023). Penelitian terdahulu mengatakan bahwa kemampuan self-control yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar (Rahman et al., 2019; Surawan & Norvia, 2022). Pelajar yang memiliki self-control yang baik akan lebih lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. Self- control sangat memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang (Arsini et al., 2022; Elvina, 2019). Self-control merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan persoalan-persoalan.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana self esteem dan self control mempengaruhi prokrastinasi pada diri mahasiswa. Seperti yang diketahui bersama mahasiswa merupakan pelajar yang tidak lagi seperti siswa sekolah menengah yang wajib untuk dituntun dan memerlukan pendampingan tinggi dari guru di sekolah. Mahasiswa sudah menentukan bagaimana

cara mereka belajar sehingga mampu menuntaskan pendidikannya di Perguruan Tinggi.

Dari observasi awal ditemukan bahwa ada budaya mahasiswa dalam mengikuti proses pendidikan di Perguruan Tinggi terutama di Undiksha. Mahasiswa menggunakan sistem "SKS" sistem kebut semalam dalam mengerjakan tugas kuliah. Itu menunjukkan bahwa mahasiswa mengidap prokrastinasi tinggi dalam mengikuti proses akademik di Perguruan Tinggi.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana self esteem dan self control mahasiswa prodi S1 BK Undiksha mempengaruhi pengendalian prokrastinasi yang terjadi pada diri mahasiswa tersebut. Maka peneliti mengambil judul Pengaruh Self Esteem dan Self Control Terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini yakni penelitian kuantitatif, lalu data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dengan analisis data bersifat statistic dalam menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling. Pengertian purposive sampling adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Dengan pertimbangan bahwa mahasiswa semester 6 memiliki tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa yang paling padat, maka mahasiswa semester 6 program studi S1 Bimbingan dan Koseling yang berjumlah 46 orang menjadi sampel dalam penelitian ini. Metode pengumpulan datanya yakni kuesioner yang didistribusikan pada mahasiswa semester 6 Program Studi BK Undiksha berbentuk daftar pernyataan tertulis yang memiliki kaitan terhadap obyek penelitian.

Instrumen penelitian untuk mengumpulkan atau mendapatkan data ketika melakukan sebuah penelitian. Instrumen penelitiannya yakni kuesioner. Lalu teknik ukurannya menggunakan teknik Skala Likert 5 poin agar menghindari jawaban responden undecided yang berarti ganda, atau dengan kata lain responden belum bisa memberikan jawaban pasti yang dapat menghilangkan informasi yang dari responden. Melalui adanya pernyataan Skala Likert, variabel yang diukur dan dituangkan pada tiap pertanyaan diberi skor 1 (satu) sampai dengan 5 (lima) diantaranya: (a) Skor 1: STS (Sangat Tidak Sesuai); (2) Skor 2: TS (Tidak Sesuai); (3) Skor 3: CS (Cukup Sesuai); (4) Skor 4: S (Sesuai); (5) Skor 5: SS (Sangat Sesuai).

Metode dan teknik analisis data pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif, uji kualitas data, dan uji asumsi klasik. Uji kualitas data yang dilakukan pertama uji validitas dan uji reliabilitas. Uji asumsi klasik yang dilakukan pertama uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, uji statistik t, dan koefisien determinasi untuk menguji hipotesis.

## HASIL

### *Statistik Deskriptif*

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini meliputi mean (M), median (Me), mode (Mo), maksimum (Max), minimum (Min), standar deviasi (SD). Berikut adalah hasil statistik deskriptif dari variabel penelitian yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

|                       | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std.      |            | Skewness | Kurtosis  |            |      |
|-----------------------|----|---------|---------|-------|-----------|------------|----------|-----------|------------|------|
|                       |    |         |         |       | Deviation | Std. Error |          | Statistic | Std. Error |      |
| X1                    | 46 | 15      | 25      | 19.93 | .327      | 2.215      | .342     | .350      | .528       | .688 |
| X2                    | 46 | 18      | 30      | 24.30 | .399      | 2.707      | .140     | .350      | .741       | .688 |
| Y                     | 46 | 19      | 30      | 24.78 | .373      | 2.529      | .825     | .350      | .863       | .688 |
| Valid N<br>(listwise) | 46 |         |         |       |           |            |          |           |            |      |

Dari jawaban responden variabel self esteem diperoleh skor terendah (minimal) 15 dan skor tertinggi (maksimum) 25, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban self esteem adalah 19,93 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel penggunaan teknologi informasi yang diteliti dengan rata-rata sebesar 2,215. Dari jawaban responden terhadap variabel self control, skor terendah (minimal) adalah 18 dan skor tertinggi (maksimum) adalah 30, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban self control adalah 24,30. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel kualitas sumber daya manusia yang diteliti rata-rata sebesar 2,707. Dari jawaban responden terhadap variabel prokrastinasi, skor terendah (minimal) 19 dan skor tertinggi (maksimum) 30, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban prokrastinasi adalah 24,78. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel penggunaan informasi akuntansi yang diteliti dengan rata-rata sebesar 2,529.

#### *Uji Validitas*

Uji validitas dilakukan untuk menguji apakah instrumen penelitian yang telah disusun benar-benar akurat, sehingga mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (variabel kunci yang diteliti). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk, yaitu dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total. Teknik korelasi yang digunakan adalah Pearson's Correlation Product Moment untuk pengujian dua sisi yang terdapat pada program komputer SPSS 20 For Windows. Hasil uji validitas disajikan pada Tabel 2, 3, 4 berikut.

Tabel 2. Hasil uji validitas variabel self esteem

|       |                     | X1.1   | X1.2   | X1.3   | X1.4   | X1.5   | Total  | Ket   |
|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| X1.1  | Pearson Correlation | 1      | .707** | .554** | .384** | .554** | .767** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     |        | .000   | .000   | .008   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| X1.2  | Pearson Correlation | .707** | 1      | .743** | .567** | .712** | .894** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| X1.3  | Pearson Correlation | .554** | .743** | 1      | .461** | .666** | .810** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   |        | .001   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| X1.4  | Pearson Correlation | .384** | .567** | .461** | 1      | .582** | .765** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .008   | .000   | .001   |        | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| X1.5  | Pearson Correlation | .554** | .712** | .666** | .582** | 1      | .863** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Total | Pearson Correlation | .767** | .894** | .810** | .765** | .863** | 1      |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |

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

Tabel 3. Hasil uji validitas variabel self control

|       |                     | <b>X2.1</b> | <b>X2.2</b> | <b>X2.3</b> | <b>X2.4</b> | <b>X2.5</b> | <b>X2.6</b> | <b>Total</b> | <b>Ket</b> |
|-------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| X2.1  | Pearson Correlation | 1           | .769**      | .714**      | .643**      | .647**      | .850**      | .894**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     |             | .000        | .000        | .000        | .000        | .000        | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| X2.2  | Pearson Correlation | .769**      | 1           | .759**      | .706**      | .626**      | .792**      | .905**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        |             | .000        | .000        | .000        | .000        | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| X2.3  | Pearson Correlation | .714**      | .759**      | 1           | .784**      | .502**      | .683**      | .858**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        | .000        |             | .000        | .000        | .000        | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| X2.4  | Pearson Correlation | .643**      | .706**      | .784**      | 1           | .528**      | .626**      | .826**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        | .000        | .000        |             | .000        | .000        | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| X2.5  | Pearson Correlation | .647**      | .626**      | .502**      | .528**      | 1           | .702**      | .776**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        | .000        | .000        | .000        |             | .000        | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| X2.6  | Pearson Correlation | .850**      | .792**      | .683**      | .626**      | .702**      | 1           | .905**       |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        | .000        | .000        | .000        | .000        |             | .000         | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |
| Total | Pearson Correlation | .894**      | .905**      | .858**      | .826**      | .776**      | .905**      | 1            |            |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000        | .000        | .000        | .000        | .000        | .000        |              | Valid      |
|       | N                   | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46          | 46           |            |

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

Tabel 4. Hasil uji validitas variabel pengendalian prokrastinasi akademik

|       |                     | Y.1    | Y.2    | Y.3    | Y.4    | Y.5    | Y.6    | Total  | Ket   |
|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Y.1   | Pearson Correlation | 1      | .595** | .627** | .792** | .567** | .685** | .827** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Y.2   | Pearson Correlation | .595** | 1      | .738** | .613** | .678** | .713** | .840** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Y.3   | Pearson Correlation | .627** | .738** | 1      | .727** | .785** | .738** | .896** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Y.4   | Pearson Correlation | .792** | .613** | .727** | 1      | .671** | .714** | .872** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Y.5   | Pearson Correlation | .567** | .678** | .785** | .671** | 1      | .678** | .850** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Y.6   | Pearson Correlation | .685** | .713** | .738** | .714** | .678** | 1      | .877** |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |
| Total | Pearson Correlation | .827** | .840** | .896** | .872** | .850** | .877** | 1      |       |
|       | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | Valid |
|       | N                   | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     | 46     |       |

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

Berdasarkan Tabel 2, 3, 4, dapat dijelaskan bahwa melalui perbandingan antara nilai p-value dengan nilai alpha ( $\alpha$ ) 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dalam kuesioner valid.

Tabel 5. Hasil uji reliabilitas

|    | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| X1 | 49.09                      | 26.348                         | .894                             | .958                             |
| X2 | 44.72                      | 21.274                         | .920                             | .937                             |
| Y  | 44.24                      | 22.586                         | .940                             | .917                             |

Berdasarkan Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa instrument penelitian secara keseluruhan dinyatakan reliabel, hal ini ditunjukkan Cronbach Alpha  $> 0,60$ .

Tabel 6. Hasil uji normalitas

|                                 |                | Unstandardized Residual |
|---------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                               |                | 46                      |
| Normal Parameters <sup>a</sup>  | Mean           | .0000000                |
|                                 | Std. Deviation | .85837132               |
| Most Extreme Differences        | Absolute       | .165                    |
|                                 | Positive       | .165                    |
|                                 | Negative       | -.136                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z            |                | 1.120                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)          |                | .163                    |
| a. Test distribution is Normal. |                |                         |

Hasil pengujian pada Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) untuk semua kelompok soal lebih besar dari 0,05 yaitu 0,967. Artinya semua data berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil uji multikolinearitas

| Model                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig.  | Collinearity Statistics |            |
|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|-------------------------|------------|
|                          | B                           | Std. Error | Beta                      |       |       | Tolerance               | VIF        |
| 1                        | (Constant)                  | 2.681      | 1.226                     | 2.187 | .034  |                         |            |
|                          | X1                          | .421       | .117                      | .369  | 3.599 | .001                    | .255 3.923 |
|                          | X2                          | .564       | .096                      | .603  | 5.887 | .000                    | .255 3.923 |
| a. Dependent Variable: Y |                             |            |                           |       |       |                         |            |

Dari Tabel 7 dapat dilihat bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10, sehingga model regresi bebas dari multikolinearitas. Maka dari pemaparan hasil output SPSS uji multikolinearitas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada model regresi penelitian ini.

Tabel 8. Hasil uji heteroskedastisitas

| Model                          | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t    | Sig.  |
|--------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|-------|
|                                | B                           | Std. Error | Beta                      |      |       |
| 1                              | (Constant)                  | -3.401E-15 | 1.226                     | .000 | 1.000 |
|                                | X1                          | .000       | .117                      | .000 | 1.000 |
|                                | X2                          | .000       | .096                      | .000 | 1.000 |
| a. Dependent Variable: Abs_RES |                             |            |                           |      |       |

Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel self esteem dan self control, dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 hal ini menunjukkan tidak terdapat masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 9. Hasil analisis regresi

| Model | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t | Sig.  |      |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|---|-------|------|
|       | B                           | Std. Error | Beta                      |   |       |      |
| 1     | (Constant)                  | 2.681      | 1.226                     |   | 2.187 | .034 |
|       | X1                          | .421       | .117                      |   | 3.599 | .001 |
|       | X2                          | .564       | .096                      |   | 5.887 | .000 |

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan program SPSS 20 for Windows diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:  $Y = 2,681 + 0,421X_1 + 0,564X_2 + e$

Dari persamaan linier berganda, terlihat bahwa: (1) Nilai konstanta sebesar 2,681 artinya jika self esteem dan self control sama dengan nol, maka pengendalian prokrastinasi sebesar 2,861; (2) Nilai koefisien self esteem (X1) sebesar 0,421 berpengaruh parsial terhadap variabel pengendalian prokrastinasi. Artinya setiap peningkatan self esteem merupakan satu kesatuan variabel pengendalian prokrastinasi. Artinya setiap peningkatan self esteem merupakan satu kesatuan variabel pengendalian prokrastinasi. meningkat sebesar 0,421; (3) Nilai koefisien self control (X2) sebesar 0,564 berpengaruh parsial terhadap pengendalian prokrastinasi akademik. Artinya untuk setiap peningkatan self control sebagai satu kesatuan maka pengendalian prokrastinasi akan meningkat sebesar 0,564.

Tabel 10. Hasil uji F

| Model | Sum of Squares | df      | Mean Square | F       | Sig.    |                   |
|-------|----------------|---------|-------------|---------|---------|-------------------|
| 1     | Regression     | 254.670 | 2           | 127.335 | 165.140 | .000 <sup>a</sup> |
|       | Residual       | 33.156  | 43          | .771    |         |                   |
|       | Total          | 287.826 | 45          |         |         |                   |

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Tabel 10 dapat dijelaskan dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 diperoleh F hitung sebesar 127.335 dengan F tabel sebesar 2.81, sehingga F hitung > F tabel dengan taraf signifikansi diperoleh  $0,000 < 0,05$ . Artinya secara simultan self esteem dan self control berpengaruh terhadap pengendalian prokrastinasi akademik.

Tabel 11. Hasil uji koefisien determinasi

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .941 <sup>a</sup> | .885     | .879              | .878                       |

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Dari Tabel 11 besarnya Adjusted R2 adalah 0,885 atau 88,5%. Artinya self esteem dan self control secara bersama-sama dapat mempengaruhi pengendalian prokrastinasi sebesar 88,5%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kesalahan Standar Estimasi adalah 0,878. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi lebih tepat dalam memprediksi variabel dependen.

## **DISKUSI**

### *Pengaruh Self Esteem terhadap pengendalian prokrastinasi*

Hipotesis pertama menyatakan bahwa hasil uji-t terhadap self esteem diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,599 dengan nilai signifikansi sebesar 0,034. Artinya nilai signifikansi berada di bawah 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) dan t hitung sebesar 3,599 yang lebih besar dari t-tabel 1,678. Dengan demikian  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima, artinya secara parsial self esteem berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian prokrastinasi akademik. Jadi kesimpulannya variabel self esteem berpengaruh terhadap pengendalian prokrastinasi dan hipotesis pertama diterima.

Self Esteem biasa dikenal dalam bahasa sehari-hari yaitu penghargaan diri atau harga diri. Self Esteem merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang (Adiputra, 2015; Refnadi, 2018). Kita sebagai individu tak akan lepas dari individu lain, karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial. Dalam berinteraksi sudah selayaknya seseorang akan menghargai orang lain atau sebaliknya. Namun demikian, disamping seseorang menghargai orang lain, seseorang juga perlu menghargai dirinya sendiri. Self Esteem erat kaitannya dengan self concept (Hasan et al., 2021; Refnadi, 2018). Salah satu kelebihan manusia adalah bahwa manusia dapat melihat tentang keadaan dirinya sendiri (Rahmawati, 2022). Penelitian terdahulu menyebutkan Self Esteem sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang (Adiputra, 2015; De Vega et al., 2019).

Dengan meningkatkan self esteem pada diri mahasiswa, mahasiswa bisa mengenali keadaan dirinya sendiri. Mahasiswa lebih bisa menentukan bagaimana situasi dan kondisi dirinya sehingga mampu untuk mengatur bagaimana agar semua kegiatan akademik yang dikerjakan mahasiswa dapat diselesaikan. Artinya dengan memiliki self esteem tinggi, kemampuan mahasiswa untuk meningkatkan pengendalian prokrastinasinya juga semakin tinggi. Mahasiswa mampu menyelesaikan kegiatan akademik yang diikuti dengan tepat waktu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat kontribusi self esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,763 dan R square sebesar 0,582,  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) (Fatriyani & Mudjiran, 2019). Dalam penelitiannya dituliskan bahwa secara umum self esteem pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki self esteem yang tinggi, dimana self esteem yang tinggi dapat mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### *Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi*

Hipotesis kedua menyatakan bahwa Berdasarkan hasil uji-t self control diperoleh nilai thitung sebesar 5,887 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya nilai signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan nilai thitung 5,887 lebih besar dari t-tabel 1,678. Dengan demikian  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima, artinya self control secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian prokrastinasi. Jadi kesimpulannya variabel self control berpengaruh terhadap pengendalian prokrastinasi dan hipotesis kedua diterima.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa self- control merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku (Sari & Irmayanti, 2021; Ulayya & Mujasih, 2020). Sedangkan self-control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas (Rahmatiani et al., 2023; Siregar, 2020).

Kontrol diri, merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan

lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dengan memiliki control diri yang baik maka mahasiswa mampu mengendalikan sikap prokrastinasinya. Control diri menyebabkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk membaca situasi dan berpikir cepat dalam menghadapi permasalahannya. Dengan begitu mahasiswa tidak suka untuk menunda-nunda pekerjaan/tugas seiring dengan meningkatnya control diri.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa self-control secara parsial juga memiliki peran negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA (Astuti, 2020; Clara et al., 2017). Menurutnya self-control merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah pemikiran, emosi, dorongan, godaan, dan perilaku yang tidak diinginkan sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

#### *Pengaruh Self Esteem dan Self Control Secara Simultan Terhadap Pengendalian Prokrastinasi*

Hasil uji simultan (Uji F) yang telah dilakukan menjelaskan bahwa dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 diperoleh F hitung sebesar 127.335 dengan F tabel sebesar 2.81, sehingga F hitung > F tabel dengan taraf signifikansi diperoleh  $0,000 < 0,05$ . Artinya secara simultan self esteem dan self control berpengaruh terhadap pengendalian prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Harmalis, 2020; Zuraida, 2019). Penelitian serupa juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sengaja dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (Mistica et al., 2023; Sandya & Ramadhani, 2021).

Penelitian terdahulu mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa (Junita et al., 2014; Nitami et al., 2015). Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Penelitian serupa mengatakan seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi (Nafeesa, 2018; Nitami et al., 2015). Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Dengan demikian pengendalian terhadap perilaku prokrastinasi sangat diperlukan. Untuk itu penelitian ini ingin menjelaskan bahwa dengan meningkatkan self esteem dan self control maka meningkat pula pengendalian diri untuk menunda-nunda pekerjaan yang akhirnya gagal untuk menyelesaikannya. Kemampuan seperti itu sangat diperlukan oleh mahasiswa yang memiliki banyak aktifitas.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut: (1) Secara parsial self esteem berpengaruh positif terhadap pengendalian prokrastinasi. Semakin tinggi self esteem mahasiswa, semakin tinggi pengendalian prokrastinasi yang dilakukan; (2) Secara parsial self control berpengaruh positif terhadap pengendalian prokrastinasi. Semakin tinggi self control mahasiswa, semakin tinggi pengendalian prokrastinasi yang dilakukan; (3)

Secara simultan self esteem dan self control berpengaruh positif terhadap pengendalian prokrastinasi. Semakin tinggi self esteem dan self control mahasiswa, semakin tinggi pengendalian prokrastinasi yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu mahasiswa diharapkan untuk selalu melatih self esteem dan self control agar proses akademik dikampus tidak tertinggal. Karena penelitian ini menyatakan bahwa Semakin tinggi self esteem dan self control mahasiswa, semakin tinggi pengendalian prokrastinasi yang dilakukan. Artinya mahasiswa mampu mengendalikan perilaku menunda-nunda pekerjaan/tugas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. (2015). Keterkaitan self efficacy dan self esteem terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i2.101>
- Apriani, P. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 42–51. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v11i1.1625>
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi Self Control dan Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2020.3.1.1590>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145–159. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 159–169. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- De Vega, A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fatriyani, U., & Mudjiran, M. (2019). Kontribusi Self Esteem Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6342>
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hasan, U. R., Nur, F., Rahman, U., Suharti, S., & Damayanti, E. (2021). Self Regulation, Self Esteem, dan Self Concept Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar Matematika Peserta Didik. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.24176/anargya.v4i1.5715>
- Hendrawan, S. T. A., & Sulastra, M. C. (2022). Studi Komparasi Dimensi Parenting Style terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA “X.” *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 137–146. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1478>
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*

- (E-Journal), 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Indrati, C. E. N., & Aprilian, E. (2018). Pengaruh Body Dysmorphix Disorder pada Self Esteem Mahasiswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 8(1), 53–61. <https://doi.org/10.21067/jip.v8i1.2245>
- Junita, E. D., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i1.3746>
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85–96. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Mawardi, K. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Mistica, R., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Kecenderungan Perfeksionisme sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1996>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 99–104. <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i2.824>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61–83. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87–94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>
- Rahmawati, I. (2022). *Pengantar Psikologi Sosial*. Bumi Aksara.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Riansyah, H., Satrianta, H., & Astriyaningsih, A. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 72–78. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.527>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>

- Sari, N. N., & Irmayanti, N. (2021). Hubungan Self Control Terhadap Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(2), 32–41. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i2.73>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66–75. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358>
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Univeritas Syiah Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20–36. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>
- Siregar, R. R. (2020). Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 93–102. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1160>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. Remaja Rosdakarya. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sulaima, I., Khamidah, D. A., Rohmaniyah, H. E., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Self Control Pada Anak Abk Di SLB Negeri Jember. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1(2), 244–249. <https://doi.org/10.47233/jishs.v1i2.745>
- Surawan, S., & Norvia, L. (2022). Kontribusi Pembinaan Akhlak Dalam Menanamkan Self-Control Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Sittah: Journal of Primary Education*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.30762/sittah.v3i2.461>
- Ulayya, S., & Mujiasih, E. (2020). Hubungan antara self control dengan perilaku konsumtif pengguna e-money pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(4), 271–279. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28950>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>
- Wulandari, M., & 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), 35–43. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Zuraida, Z. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30–41. <https://doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41>

#### Article Information (Supplementary)

##### Conflict of Interest Disclosures:

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.

Copyrights Holder: <Nazi & Abu Bakar> <2023 >

First Publication Right: JBKI Undiksha

[https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v8i2](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2)

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: 4060

