

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Prokastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian**

Istilah prokastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jadi, dari asal kata prokastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok.<sup>1</sup>

Pada kalangan ilmuwan, istilah prokastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman sebagaimana dikutip oleh Triyono. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Pada dasarnya prokastinasi adalah penundaan tugas yang sudah terencana walau pada dasarnya individu tersebut mengerti resikonya.<sup>2</sup>

Prokastinasi dibedakan menjadi prokastinasi perilaku dan prokastinasi keputusan. Prokastinasi perilaku adalah prokastinasi dalam mengerjakan atau

---

<sup>1</sup> Lesmana, Gusmas, *Bimbingan dan Konseling Belajar*, (Jakarta: Kencana, 2022), hlm. 173.

<sup>2</sup> Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata, 2018), hlm. 13.

menyelesaikan tugas, seperti menunda membaca buku, menunda mengembalikan buku ke perpustakaan, menunda mengerjakan tugas harian. Sedangkan prokastinasi pengambilan keputusan adalah prokastinasi berbentuk keengganan mengambil keputusan dan menunda membuat pilihan. Hal ini dikarenakan terlalu banyak pertimbangan. Bingung dan menunda memilih topik makalah, bingung dan menunda memilih waktu berdiskusi merupakan contoh-contoh prokastinasi pengambilan keputusan.<sup>3</sup>

Sebagian orang memiliki alasan untuk menunda suatu pekerjaan karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, namun sejatinya tidak demikian. Ketidakmampuan menetapkan prioritas, rendahnya komitmen dan konsistensi diri akan berujung pada keterpurukan. Bagi para pencuri waktu yang sudah akut, akan muncul di dalam diri ketakutan yang mendalam bahkan tidak bisa berhadapan dengan tugas yang harus segera diselesaikan.<sup>4</sup>

Prokastinasi dapat diartikan juga sebagai kegiatan membuang-buang waktu atau menghabiskan waktu secara percuma sebelum *deadline* pekerjaan tiba. Terdapat kecenderungan dalam diri seseorang untuk menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dengan kegiatan lain seperti menonton film atau bersantai. Jika seseorang beristirahat ditengah bekerja tidak dapat diartikan sebagai prokastinasi, berbeda dengan istirahat yang berlangsung terlalu lama

---

<sup>3</sup> Hidayah, Nur dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*, (Malang: Gunung Samudera, 2014). hlm. 41.

<sup>4</sup> Imamuddin, Aam, *Memahami Arti Perubahan*, (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020). hlm. 42

atau bahkan lebih lama dari total waktu bekerja, maka ini adalah sebuah indikasi timbulnya perilaku prokastinasi.<sup>5</sup>

Menurut Ferrari sebagaimana dikutip oleh Triyono mengartikan bahwa prokastinasi terdapat beragam batasan tertentu, antara lain: (1) prokastinasi hanyalah tindakan penundaan, yaitu setiap tindakan menunda penyelesaian tugas disebut penundaan, terlepas dari tujuan dan alasannya melakukan penundaan, (2) prokastinasi menjadi kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki seseorang yang mengarah pada sifat suka menunda-nunda yang menjadikan reaksi tetap yang selalu dimiliki seseorang ketika dihadapkan pada suatu tugas, biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak masuk akal, (3) prokrastinasi sebagai ciri kepribadian, dalam arti prokrastinasi bukan sekedar perilaku menunda-nunda, tetapi merupakan karakteristik yang melibatkan komponen perilaku dan struktur mental lain yang saling terkait yang dapat dipelajari secara langsung atau tidak langsung.<sup>6</sup>

Solomon dan Rothblum sebagaimana di kutip dalam Febrian Amir mengemukakan bahwa prokastinasi dapat terjadi pada enam area akademik diantaranya tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, tugas

---

<sup>5</sup> Anggraini, Christine, *Lepas dari Bayang Rasa Tak Mampu*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2022). hlm. 41.

<sup>6</sup> Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata, 2018), hlm. 15

administratif, tugas menghadapi pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas-tugas akademik meliputi:<sup>7</sup>

- a. Tugas menulis meliputi penundaan pelaksanaan tugas menulis seperti menulis esai, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Tugas belajar meliputi penundaan belajar dalam mempersiapkan ujian, seperti ujian harian, ujian tengah semester, ujian akhir, ujian skripsi, dan ujian akademik lainnya.
- c. Tugas membaca meliputi keterlambatan membaca buku atau referensi terkait tugas akademik yang harus diselesaikan
- d. Tugas administratif diantaranya menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan diantaranya kehadiran dalam pelajaran, praktikum ujian dan kehadiran lainnya dalam ranah akademik.
- f. Keseluruhan Tugas Akademik Keterlambatan dalam memulai pekerjaan atau menyelesaikan tugas akademik secara keseluruhan.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa prokastinasi merupakan kecenderungan seseorang dalam menunda-nunda untuk mengerjakan sesuatu baik itu dengan ataupun tanpa alasan tertentu.

---

<sup>7</sup> Nashrullah, Febrian Amir, "Konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas sebagai upaya menurunkan prokastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta", *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 10, No. 4 (2015).

## **2. Dimensi-dimensi Prokastinasi Akademik**

Ferrari sebagaimana dikutip oleh Ghufron mengatakan bahwa suatu perilaku penundaan, prokastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat di ukur dan diamati ciri-ciri tertentu, yaitu: <sup>8</sup>

### **a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas**

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan Prokastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda menyelesaikan tugas sampai tuntas setelah dia memulai mengerjakan sebelumnya.<sup>9</sup>

### **b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas**

Orang yang melakukan Prokastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokastinasi mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya dan terkadang tindakan itu mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

---

<sup>8</sup> Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 158-160.

<sup>9</sup> Edi, Fandi Rosi Sawro, *Asesmen dan Intervensi Psikososial*, (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021), hlm. 82.

**c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual**

Seorang prokstinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Mungkin individu telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan, namun ketika tiba saatnya dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan menyelesaikan tugas.

**d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan**

Seorang prokstinasi dengan tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti: membaca Koran, majalah, atau buku cerita, menonton film, ngobrol, jalan, mendengarkan music, bermain game, dan lain sebagainya.

**3. Faktor-faktor Prokstinasi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokstinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Edi, Fandi Rosi Sawro, *Asesmen dan Intervensi Psikososial*, (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021), hlm. 83-84.

### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berada dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

#### 1. Kondisi fisik individu

Kondisi fisik dan kesehatan individu merupakan salah satu faktor prokrastinasi dalam diri individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalaminya.

#### 2. Kondisi psikologis individu

*Trait* kepribadian individu turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Prokrastinasi dapat diatasi dengan memotivasi diri sendiri dengan menentukan tujuan yang ingin diraih. Selain itu rendahnya kontrol diri, efikasi diri, pencelaan terhadap diri sendiri, tidak teraturnya waktu, dan lain sebagainya.<sup>11</sup>

### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

#### 1. Gaya pengasuhan orang tua

Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter atau menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang

---

<sup>11</sup> Khairini, Maya, dkk., *Teras Literasi*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2019), hlm. 36.

kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan pengasuhan otoritatif membuat anak perempuan menjadi anak bukan procrastinator.

## 2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang rentan terhadap prokastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, letak sekolah tidak mempengaruhi perilaku prokastinasi seseorang.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah tingkah laku seseorang dalam situasi tertentu tergantung kepada timbal balik antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan.<sup>12</sup> Efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.<sup>13</sup>

Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menghasilkan tingkat performa tertentu yang berpengaruh terhadap peristiwa-peristiwa yang memengaruhi

---

<sup>12</sup> Alwilsol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009)

<sup>13</sup> Sucino, Wira, *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*, (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2020), hlm. 13



kehidupannya.<sup>14</sup> Istilah efikasi diri pertama kali diciptakan oleh Albert Bandura pada tahun 1977. Bandura sebagaimana kutipan Syamsu Yusuf meyakini bahwa efikasi diri merupakan elemen kepribadian yang sangat penting. Efikasi diri ini merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.<sup>15</sup>

Secara umum, efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>16</sup> Seseorang akan lebih terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka mampu melakukan perilaku tersebut dengan sukses, mereka adalah orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Bandura dalam kutipan Ghufron mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>17</sup> Jika ia tidak yakin bahwa tindakannya akan berhasil, maka ia merasa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif hanya sedikit.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup> Semiun, Yustinus, *Behavioristik: Teori-teori Kepribadian*, (Sleman: PT. Kanisius, 2020), hlm. 234

<sup>15</sup> Yusuf, Syamsu, dan Achmad Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 135

<sup>16</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2008).

<sup>17</sup> Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)

<sup>18</sup> Baron, Robert A. dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, (Surabaya: Penerbit Erlangga, 2003). Hlm. 183

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri atas kemampuan individu seseorang dalam bertingkah laku guna memperoleh tujuan yang diharapkan.

## **2. Sumber-sumber Efikasi Diri**

Efikasi diri diperoleh, ditingkatkan, atau dikurang oleh salah satu atau kombinasi dari empat sumber: a. pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), b. pengalaman melalui orang lain (*vicarious experiences*), c. persuasi verbal (sosial), d. keadaan fisiologis dan emosional. Dengan tiap metode tersebut, informasi tentang diri sendiri dan lingkungan diolah secara kognitif dan bersama dengan ingatan-ingatan akan pengalaman-pengalaman sebelumnya mengubah persepsi tentang efikasi diri.<sup>19</sup>

### **a. Pengalaman keberhasilan**

Seseorang yang memiliki pengalaman sukses cenderung menginginkan hasil yang cepat dan lebih mudah jatuh karena kegagalan. Beberapa kesulitan dan kegagalan diperlukan untuk membentuk individu yang kuat dan mengajarkan manusia bahwa kesuksesan membutuhkan suatu usaha, seseorang yang memiliki keyakinan akan sukses mendorongnya untuk bangkit dan berusaha untuk mewujudkan kesuksesan tersebut.

---

<sup>19</sup> Semiun, Yustinus, *Behavioristik: Teori-teori Kepribadian*, (Sleman: PT. Kanisius, 2020), hlm. 237-243

b. Pengalaman melalui orang lain

Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan guna sebagai model sosial melalui pengamatan terhadap orang lain. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Dampak modeling dalam efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kemiripan antara individu dengan model.

c. Persuasi verbal

Sumber informasi ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak atau berperilaku. Dengan persuasi verbal. Individu mendapat sugesti bahwa ia mampu mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapi. Persuasi verbal digunakan untuk meningkatkan keyakinan seseorang mengenai hal-hal yang dimilikinya untuk berusaha lebih gigih dalam mencapai tujuannya.

d. Kondisi psikologis dan emosional

Situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi emosional juga mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan. Individu mempresentasikan stress dan tegangannya sebagai tanda-tanda kerentana terhadap performa buruk. Dalam beraktivitas membutuhkan tenaga dan stamina. Individu menilai keletihan dan rasa sakit sebagai tanda kelemahan fisik.

### 3. Dimensi-dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam kutipan Alfeus Manuntung dimensi efikasi diri ada tiga yaitu *level*, *strenght*, *generality*.<sup>20</sup>

a. *Level* (dimensi tingkat)

Dimensi tingkat berkaitan dengan taraf kesulitan tugas. Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, usaha, serta ketahanan dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dihadapinya.<sup>21</sup>

b. *Strength* (dimensi kekuatan)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang

c. *Generality* (dimensi generalisasi)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap

---

<sup>20</sup> Manuntung, Alfeus, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), hlm. 58

<sup>21</sup> Cahyadi, Willy, *Pengaruh Efikasi Diri terhadap Keberhasilan*, (Padang Sidempuan: PT. Inovasi Pratama Internasional, 2021), hlm. 9

kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Ormrod menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan efikasi diri diantaranya:<sup>22</sup>

a. Keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya

Ketika pembelajar telah menyelesaikan tugas atau tugas serupa lainnya di masa lalu, mereka cenderung percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dengan sukses. Strategi penting untuk meningkatkan efikasi diri adalah keberhasilan dalam berbagai tugas dalam domain yang berbeda. Tetapi pada akhirnya, ketika individu berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menantang, efikasi diri akan berkembang menjadi lebih tinggi. Orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak terlalu menurunkan optimisme mereka jika terjadi satu kegagalan. Jika seseorang menemukan hambatan yang paling sulit, mereka akan melaluinya dengan usaha terus-menerus, bahkan kegagalan ini dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri.<sup>23</sup>

b. Pesan dari orang lain

Meningkatkan self-efficacy dapat dilakukan dengan secara eksplisit menunjukkan hal-hal yang mereka lakukan dengan baik di masa lalu atau

---

<sup>22</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2008)

<sup>23</sup> Manuntung, Alfeus, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, . . . hlm. 59

hal-hal yang mereka lakukan dengan baik sekarang. Cara lain adalah alasan yang diberikan oleh orang lain bahwa individu harus percaya pada kesuksesan masa depannya.

c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain

Ketika menilai keberhasilan diri sendiri, seseorang sering mempertimbangkan keberhasilan dan kegagalan orang lain di lingkungan sekitarnya, terutama mereka yang memiliki kemampuan yang sama. Ketika Anda melihat seseorang dengan kemampuannya berhasil, Anda memiliki alasan untuk optimis dengan kesuksesan Anda sendiri. Dengan kata lain, jika seseorang mengamati bahwa orang lain dengan usia dan kemampuan yang sama berhasil mencapai suatu tujuan, maka dia akan memiliki kepercayaan diri untuk mencapai tujuan tersebut.

d. Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar

Konsep efikasi diri kolektif muncul ketika kebanyakan orang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi ketika mereka berkerjasama dengan orang lain, asalkan kelompok tersebut berfungsi secara lancar dan efektif.

## C. Kontrol Diri

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Lazarus dalam kutipan Ghufron menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan suatu keputusan individu dalam mempertimbangkan perilaku melalui kognitif seseorang guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang di inginkan. Individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.<sup>24</sup> Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.<sup>25</sup>

Gleitman sebagaimana dikutip oleh Syamsul Bachri Thalid mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.<sup>26</sup> Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan mengambil keputusan atas tindakan yang lebih

---

<sup>24</sup> Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), hlm. 29

<sup>25</sup> Gunarsa, Singgih D., *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2004), hlm. 259

<sup>26</sup> Thalib, Syamsul Bachri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 107

efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan.

Kontrol diri menekankan pada kemampuan dalam mengelola diri agar membentuk pola perilaku yang mencakup pengaturan fisik, psikologis dan tindakan. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Kontrol diri seseorang dapat mengendalikan perilaku seseorang untuk jangka Panjang.<sup>27</sup>

Begitu pentingnya kontrol diri bagi seseorang membuat banyak manfaat daripada kontrol diri, di antaranya: (1) meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan, (2) meningkatkan kesempatan untuk sukses, (3) dapat membantuk seseorang untuk membatasi perilaku, (4) memperbaiki fokus, (5) memungkinkan untuk mendapatkan kekayaan, (6) mempromosikan kongruensi (aspek emosi, mental, dan hati). Kontrol diri memang banyak memberikan manfaat, tidak untuk diri sendiri secara fisik dan mental melainkan juga bermanfaat bagi orang lain.<sup>28</sup>

Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu seseorang dalam mengatur kognitif yang digunakan sebagai pemutusan bertingkah laku guna menghasilkan tujuan yang lebih diprioritaskan.

---

<sup>27</sup> Alif, Muhammad Nur, *Konsep Beladiri pada Anak*, (Bandung: CV. Salam Insan Mulia, 2021). hlm. 71

<sup>28</sup> Wahab, Rochmat, *Manjadi Insan Mandiri dan Produktif*. (Klaten: Seven Books, 2020), hlm. 79



## 2. Dimensi-dimensi Kontrol Diri

Averill sebagaimana dikutip oleh Syamsul Bachri Thalid membedakan kontrol diri atas tiga kategori utama, yaitu (a) mengontrol perilaku (*behavioral kontrol*), (b) mengontrol kognitif (*cognitive kontrol*) dan (c) mengontrol keputusan (*decision kontrol*).<sup>29</sup>

### a. Mengontrol Perilaku

Mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk menjadikan keadaan yang tidak menyenangkan menjadi hal yang asyik untuk dilakukan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan menjadi dua komponen, yaitu:

1. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Seseorang yang memiliki kemampuan mengontrol diri yang baik akan dapat mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya.
2. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), adalah kemampuan guna mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menghindari stimulus, menghentikan stimulus sebelum berakhir, dan membatasi intensitasnya,

---

<sup>29</sup> Thalib, Syamsul Bahri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2017), hlm. 110-111

b. Mengontrol kognitif (*cognitive kontrol*)

Mengontrol kognitif merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi. Menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan.<sup>30</sup>

Mengontrol kognitif dibagi menjadi dua komponen, yaitu:

1. Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*).

Informasi yang dimiliki oleh individu tentang suatu keadaan akan membuat individu mampu mengatasi keadaan melalui pertimbangan yang objektif.

2. Kemampuan melakukan penilaian (*aprasial*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha guna menilai dan memaknai keadaan dengan memperhatikan pada segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decision Kontrol*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam menemukan hasil atau tujuan yang ingin dicapai. Kontrol keputusan dapat difungsikan dengan baik jika memiliki kesempatan dan kebebasan dalam diri seseorang untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan yang akan dilakukan.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Alif, Muhammad Nur, *Konsep Beladiri pada Anak*, (Bandung: CV. Salam Insan Mulia, 2021). hlm. 74

<sup>31</sup> Abdad, Muhammad Yasir, *Kompilasi Karya Tulis Ilmiah Remaja*, (Bogor: GUEPEDIA, 2020). hlm. 31

Menurut Block dan Block sebagaimana dikutip oleh Ghufron, terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan yang menyebabkan seseorang cenderung menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan untuk melepaskan seluruh tindakan dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Sedangkan *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.<sup>32</sup>

### 3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Secara garis besar, faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu itu sendiri) dan faktor eksternal (lingkungan sekitar).<sup>33</sup>

#### a. Faktor Internal

Faktor internal pada kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan untuk mengontrol diri individu tersebut. Seiring bertambahnya usia, maka semakin banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak senangan, kegagalan, dan belajar

---

<sup>32</sup> Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), hlm. 33

<sup>33</sup> Liswantiani, Ester, dan Gregorius Ari Nugrahanta, *Mengoptimalkan Karakter Kontrol Diri Anak dengan Sarana Permainan Tradisional*, (Yogyakarta, CV. Resitasi Pustaka, 2020), hlm. 17

mengendalikannya, kemudian semakin lama kontrol diri muncul pada diri individu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada kontrol diri yakni lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama kedua orangtua dapat menentukan bagaimana anak dapat memiliki kemampuan mengontrol diri. Salah satunya penerapan metode disiplin pada anak cenderung akan memiliki kontrol diri yang tinggi. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anak secara intens, dan orang tua juga konsisten apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diterima anak dan akan menjadi kontrol diri baginya.

**D. Kerangka Berfikir**

**1. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokastinasi**

Seseorang akan cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil atau melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. Efikasi diri menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan akan mendorong perkembangan potensi. Sebaliknya efikasi diri yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan akan memperlambat

perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.<sup>34</sup>

Mahasiswa akan selalu mencoba melakukan tindakan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada, dimana setiap perkuliahan akan dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya. Maka dari itu efikasi diri pada mahasiswa sangat diperlukan, guna mendorong mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dapat menyelesaikan tugas sehingga membuat tugas itu cepat terselesaikan.

Pada fenomena yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dalam penelitian Puput Wahyuningsing, Rahmawati dan Alfiandy Warih Handoyo Mahasiswa FKIP UNTIRTA seringkali melakukan prokstinasi akademik. Beberapa alasan yang diutarakan antara lain lebih banyaknya waktu yang digunakan untuk hal-hal lain. Selain itu mahasiswa FKIP UNTIRTA mengutarakan bahwa mengerjakan tugas di waktu ketat merupakan waktu yang efektif dan menimbulkan banyak ide yang muncul. Walaupun mereka menyadari bahwa tugas yang dikerjakan tidak semaksimal yang dapat dikerjakan. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap prokstinasi. Hal ini memberikan arti jika efikasi

---

<sup>34</sup> Yuniarti, Sinta, dkk., "Minat dan Efikasi Diri dengan Prokstinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika", *IJGC*, Vol. 7, No. 4, (2018), hlm. 33.

diri mahasiswa tinggi, maka dapat menurunkan perilaku prokstinasi akademik, begitupula sebaliknya.<sup>35</sup>

Sesuai juga pada penelitian Desriyanti Iskandar, Aspin, dan Yuliastri Ambar Pambudhi mengenai “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokstinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tongauna” masih sering terjadinya perilaku prokstinasi pada peserta didik. Seperti pada salah seorang siswa yang ada di SMAN 1 Tongauna menyatakan siswa sering menunda untuk mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh guru karena siswa merasa tugasnya sulit, jadi dia memutuskan untuk tidak memulai mengerjakan tugas. Selain itu siswa juga kurang percaya diri dan takut salah akan tugas yang dikerjakannya, sehingga dia tidak mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk menunda. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokstinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Tongauna yang ditunjukkan dengan korelasi sebesar -0,519. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan dibarengi dengan semakin rendahnya prokstinasi akademik, sebaliknya jika efikasi diri rendah maka dibarengan dengan semakin tinggi prokstinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Tongauna.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Wahyuningsih, Puput, dkk., “Hubungan Efikasi Diri dengan Prokstinasi Akademik pada Mahasiswa”, *Sistema : Jurnal Pendidikan*, Vol. 02, No. 1, (2021).

<sup>36</sup> Iskandar, Desriyanti, dkk., “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokstinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tongauna”, *Jurnal SUBLIMAPSI*, Vol. 1, No. 1, (2020).

Pada penelitian lain oleh Sinta Yuniarti, Ninik Setyowati dan Sunawan mengenai “Minat dan Efikasi Diri dengan Prokastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika” menunjukkan bahwa tingkat kesulitan tugas memiliki korelasi negatif dengan prokastinasi akademik. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas yang sulit akan menghasilkan perilaku yang berbeda. Siswa yang yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi tugas cenderung akan menghindari penundaan tugas, dan sebaliknya siswa yang merasa tidak mampu dengan kemampuannya dalam menghadapi tugas maka akan cenderung untuk melakukan prokastinasi.<sup>37</sup>

Dalam penelitian Mita Wulandari, dkk. menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokastinasi. Hal ini berasumsikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah perilaku prokastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka tindakan prokastinasi akan semakin tinggi.<sup>38</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif terhadap prokastinasi. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka prokastinasi akan menurun, sebaliknya jika efikasi diri rendah maka prokastinasi akademik akan tinggi.

---

<sup>37</sup> Yuniarti, Sinta, dkk., “Minat dan Efikasi Diri dengan Prokastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika”, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Vol. 7, No. 4, (2018).

<sup>38</sup> Wulandari, Mita, dkk., “Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokastinasi Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda”, *Motiva: Jurnal Psikologi*, hlm, 35

## 2. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi

Prokastinasi akademik yang menjadi acuan dalam penelitian ini terangkum dalam beberapa ciri seperti adanya penundaan terhadap tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Meskipun sudah banyak dilakukan penelitian dalam penanganan namun demikian prokastinasi seperti halnya virus yang dapat menular kepada individu lain jika berelasi dengan seorang prokastinator. Dalam kalangan mahasiswa prokastinasi akademik menjadi hal yang wajar terjadi, namun demikian prokastinasi masih dapat dicegah maupun ditangani.

Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya prokastinasi akademik adalah kondisi individu. Besarnya motivasi akan mempengaruhi prokastinasi secara negatif.<sup>39</sup> Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka semakin rendah kecenderungannya dalam melakukan prokastinasi akademik. Dalam berbagai hasil penelitian juga menunjukkan aspek-aspek lain pada diri individu dalam kecenderungan melakukan perilaku prokastinasi antara lain kontrol diri.

Fenomena ditemukan pada mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi semester VIII STKIP PGRI Tulungagung yang mengalami permasalahan awal dalam mengerjakan skripsi adalah kurang yakin dengan

---

<sup>39</sup> Putri S dan Vivik Shofiah, "Hubungan Prokastinasi Akademik Dengan Ketidakjujuran Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau" Jurnal Psikologi. Juni 2012, Vol 8 No 1. Hlm. 31



kemampuannya, bingung dalam awal mengerjakan skripsi, tidak mampu mengontrol waktu dan dirinya. Sedangkan permasalahan lain ketika sudah terjun mengerjakan skripsi adalah kesulitan memperoleh bahan referensi, adanya aktivitas yang lebih menyenangkan, serta kurangnya dukungan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku prokastinasi.<sup>40</sup>

Sesuai dengan penelitian Ruhil Safiinattunnajah dan Zulian Fiktry mengenai “Hubungan Antara Kontrol diri dengan Prokastinasi Akademik Siswa Pengguna Media Sosial” siswa melakukan penundaan mengerjakan tugas adalah kebiasaan siswa yang sering terjadi. Hal ini berakibat pada keterlambatan pengumpulan tugas, meminta perpanjangan waktu dalam mengerjakan tugas, bahkan pengerjaan PR yang dilakukan disekolah dengan menyontek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik. Artinya apabila tingkat kontrol diri siswa tinggi maka perilaku prokastinasi akan rendah, begitupula sebaliknya. Hal ini disarankan agar siswa mampu mempertahankan kemampuan kontrol diri yang dimiliki siswa dengan lebih memfokuskan diri terhadap tugas yang dikerjakannya sehingga tidak mudah dipengaruhi gangguan dari luar terutama media sosial.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri, “Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung”, *Inovasi Pendidikan Ekonomi*, Vol. 9, No. 2, (November, 2019), hlm. 92.

<sup>41</sup> Safiinattunnajah, Ruhil dan Zulian Fiktry, “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 1, (2021).

Fenomena pada siswa MAN 1 Bengkulu Utara banyak yang menunda-nunda tugas sekolah padahal siswa tahu tugas harus diselesaikan serta beberapa siswa seringkali bermain *game online* hingga larut malam. Pada penelitian Pera Viransi, I Wayan Dharmayana dan Afifatus Sholihah mengenai Peran Kontrol Diri dan Aktivitas Penggunaan *Game Online* terhadap Prokastinasi Akademik pada Siswa MAN Bengkulu Utara menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi prokastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka akan diikuti semakin rendahnya prokastinasi akademik.<sup>42</sup>

Pada penelitian lain yang Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani tentang Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokastinasi. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokastinasi dalam menyelesaikan skripsi.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Viransi, Pera, dkk., "Peran Kontrol Diri dan Aktivitas Penggunaan *Game Online* terhadap Prokastinasi Akademik pada Siswa MAN Bengkulu Utara", *Triadik*, Vol. 19, No. 2, (2020).

<sup>43</sup> Aini, Noor Aliya dan Iranita Hervi Mahardayani, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus", *Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 2, (Juni, 2011).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap prokastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka prokastinasi akan rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka prokastinasi akademik akan tinggi.

### **3. Hubungan antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi**

Prokastinasi akademik merupakan kegagalan mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan sampai selesai. Perilaku procrastinator tentu membawa dampak yang sangat buruk bagi diri jika terus menerus melakukannya. Prokastinasi dapat terjadi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal dapat bersumber pada fisik seseorang seperti kelelahan ataupun kesehatan seseorang, dan sumber lainnya bersumber pada psikologis seseorang seperti kontrol diri, efikasi diri, kurangnya manajemen waktu dan lain sebagainya.<sup>44</sup>

Efikasi diri merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami oleh individu. Dalam menghadapi berbagai kesulitan, seseorang akan memahami kemampuan dirinya sendiri dimana ia akan menyelesaikan atau menunda pekerjaan. Secara umum, efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>45</sup> Efikasi diri pada dasarnya adalah proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu

---

<sup>44</sup> Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S., *Teori-teori Psikologi*, . . . hlm. 165-168.

<sup>45</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2008)

memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>46</sup>

Selain efikasi diri, kontrol diri juga mempengaruhi intensitas seseorang melakukan tindakan prokstinasi. Kontrol diri sebagai suatu aktivitas untuk mengendalikan perilaku seseorang yang dapat membawa ke arah positif. Dengan begitu, seseorang akan mempertimbangkan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Untuk mengukur kontrol diri menggunakan beberapa aspek yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan.<sup>47</sup>

Pada penelitian Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri menunjukkan bahwa kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokstinasi terdapat hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan efikasi diri maka akan dibarengi dengan rendahnya perilaku prokstinasi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan efikasi diri maka akan dibarengi dengan tingginya perilaku prokstinasi.<sup>48</sup>

Dalam dunia Pendidikan, kontrol diri sangat dibutuhkan dalam mengatasi prokstinasi. Sehingga siswa/mahasiswa tidak lagi menunda

---

<sup>46</sup> Ghufron & Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)

<sup>47</sup> Ibid, hlm. 31.

<sup>48</sup> Mudalifah, Khusnawatul, dan Novi Ilham Madhuri, "Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Terhadap Prokstinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung", *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*, Vol. 9, No. 2, (2019).

pekerjaan/tugas yang dapat membebani mereka pada akhirnya. Karena dalam kehidupan akademik, masalah prokastinasi bukanlah hal yang sepele. Siswa yang sering menunda tugas akan mengalami dua hal, yaitu mengejar tenggar waktu dalam menyelesaikan tugas, atau meninggalkan tugas tersebut karena sudah tidak dapat diselesaikan sehingga tidak mendapat nilai. Oleh karena itu siswa/mahasiswa yang terbebas dari prokastinasi akan menjadi murid yang unggul dan berpotensi menjadi manusia yang disiplin.<sup>49</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap prokastinasi. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan kontrol diri maka prokastinasi akan semakin rendah, sebaliknya jika efikasi diri dan kontrol diri rendah maka prokastinasi akademik akan semakin tinggi.

---

<sup>49</sup> Rahmaniah, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja", *Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 2, (Oktober, 2019), hlm. 11.