

# Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok

Risma Widyaningrum<sup>1</sup>, Tanti Susilarini<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia  
Email : rismalik25@gmail.com<sup>1</sup>, tanti.gestalt@gmail.com<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. Pada penelitian ini prokrastinasi akademik merupakan variabel terikat, kontrol diri merupakan variabel bebas 1, dan efikasi diri merupakan variabel bebas 2. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dan sampel yang digunakan berjumlah 67 siswa. Instrumen ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, skala kontrol diri, dan skala efikasi diri. Hasil uji analisis bivariate correlation menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar  $r = -0,759$  dan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar  $r = -0,663$ . Sedangkan hasil uji analisis multivariate correlation menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi ganda sebesar  $R = 0,779$ . Berdasarkan hasil uji regresi dengan metode stepwise menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan efikasi diri berkontribusi sebesar 60,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan kontribusi dominan sebesar 57,7% yang berasal dari variabel kontrol diri.

**Katakunci:** Prokrastinasi Akademik, Kontrol Diri, Efikasi Diri.

## ABSTRACT

*The purpose of this research is to investigate the relationship between self control and self efficacy with academic procrastination among students in class XI of SMAIT Raflesia Depok. On this research academic procrastination is dependent variable, self control is the first independent variable, and self efficacy is the second independent variable. The population in this research is students in class XI of SMAIT Raflesia Depok. The sampling method used in this study is census method and the total sample is of 67 students. The measuring instruments used were academic procrastination scale, self control scale, and self efficacy scale. The results of bivariate correlation analysis test showed that there is a negative relationship between self control and academic procrastination with a correlation coefficient of  $r = -0,759$  and there is a negative relationship between self efficacy and academic procrastination with a correlation coefficient of  $r = -0,663$ . While, the result of multivariate correlation analysis test showed that there is a relationship between self control and self efficacy with academic procrastination with a multiple correlation coefficient  $R = 0,779$ . Based on the results of regression test with stepwise showed that self control and self efficacy contributed 60,7% towards academic procrastination with dominant contributed 57,7% from self control.*

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

## PENDAHULUAN

Siswa merupakan istilah bagi peserta didik yang sedang mengikuti jenjang pendidikan. Salah satu jenjang pendidikan yang terdapat di Indonesia adalah jenjang pendidikan menengah atas berbasis islam terpadu. Siswa harus menghabiskan waktunya disekolah lebih lama dan lebih aktif selama jam pelajaran berlangsung. Tidak sedikit siswa yang tidak dapat mengikuti tuntutan-tuntutan tersebut, salah satunya yaitu siswa tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan tepat waktu. Hal ini terjadi karena siswa cenderung untuk menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya. Perilaku menunda-nunda untuk memulai suatu pekerjaan maupun tugas dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi menurut Ferrari (dalam Khusnawatul, 2019) adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Prokrastinasi akademik bukanlah cara terbaik untuk menyelesaikan suatu tugas, karena hal ini akan menimbulkan dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Dari hasil wawancara dengan dua siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok didapatkan bahwa siswa-siswa tersebut mengaku sering menunda untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan, dengan alasan bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit. Siswa-siswa tersebut mengetahui dampak yang dirasakan dari menunda mengerjakan tugas, seperti kelelahan karena harus mengerjakan tugas yang menumpuk dengan waktu yang terbatas serta hasil yang tidak memuaskan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMA adalah kontrol diri.

Siswa dengan kontrol diri tinggi akan mampu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif serta mampu mengatasi berbagai hal yang nantinya akan merugikannya. Sedangkan, siswa dengan kontrol diri rendah cenderung hanya mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dan mudah teralihkan serta tidak dapat menahan dirinya untuk melakukan aktivitas lain. Selain faktor kontrol diri terdapat faktor lain yang

dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu efikasi diri.

Lubis (dalam Khusnawatul, 2019) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan keyakinan siswa mengenai sejauh mana dirinya mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi, memiliki daya juang ataupun usaha yang cukup baik dibandingkan dengan siswa yang efikasi dirinya rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMAIT Raflesia Depok".

## LANDASAN TEORI

### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berarti menunda, berasal dari gabungan dua bahasa Latin yaitu "pro" berarti maju dan "crastinus" berarti keputusan untuk hari esok atau teruskan ke hari esok (dalam Burka & Yuen, 2008).

Yong (dalam Nur & Adi, 2014) mengatakan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan irasional untuk menunda, memulai, atau menyelesaikan tugas.

Millgram (dalam Ghuftron & Risnawita, 2017) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik menyelesaikan tugas ataupun aktivitas, menghasilkan suatu keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang sehingga gagal menyelesaikannya tepat waktu dan menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

### Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk (dalam Ghuftron & Risnawita, 2017) mengatakan prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, diantaranya:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya.

## 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas

## 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Siswa mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba siswa tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan.

## 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang siswa miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) terdiri dari penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

## Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan siswa untuk mengendalikan dorongan baik dari dalam maupun dari luar. Siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan (Syamsul, 2010). Romadona & Mamat (2019) menambahkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa selama dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Zubaedi (2011) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah mengendalikan pikiran dan tindakan

agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan siswa dalam mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Menurut Averill (dalam Syamsul Bachri, 2010) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu:

### 1. Mengontrol Perilaku

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- a. Kemampuan mengatur pelaksanaan yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Siswa dengan kemampuan mengontrol diri yang baik mampu mengatur perilakunya.
- b. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

### 2. Mengontrol Kognitif

Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. dibedakan menjadi dua komponen, yaitu:

- a. Kemampuan untuk memperoleh informasi. Informasi yang dimiliki siswa mengenai suatu keadaan akan membuat siswa mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- b. Kemampuan melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan siswa merupakan usaha untuk menilai suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### 3. Mengontrol Keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan untuk memilih hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana siswa memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari kontrol diri menurut Averill (dalam Syamsul Bachri, 2010) terdiri dari aspek mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

## **Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah keyakinan siswa pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu (Alfeus, 2018). Pendapat Alfeus diperjelas oleh Bandura (1997) bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan kemampuan yang dimiliki siswa untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian tertentu.

Baron dan Byrne (2004) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan siswa akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan siswa pada kemampuan yang dimiliki dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi sebuah hambatan pada situasi tertentu.

Menurut Bandura (dalam Siti Nurlaila, 2011) terdapat tiga dimensi efikasi diri yang terdiri dari:

### **1. Dimensi Tingkat Kesulitan**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang harus diselesaikan siswa. Apabila siswa dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri siswa mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuannya.

Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Siswa akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

### **2. Dimensi Generalisasi**

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Beberapa keyakinan individu terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa keyakinan menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Siswa dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada

serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017)

### **3. Dimensi Kekuatan**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Efikasi diri menunjukkan tindakan yang dilakukan siswa akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan siswa. Efikasi diri menjadi dasar bagi dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi dari efikasi diri menurut Bandura (dalam Siti Nurlaila, 2011) terdiri dari dimensi tingkat kesulitan, dimensi generalisasi, dan dimensi kekuatan.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok dengan jumlah populasi sebanyak 67 siswa.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel..

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan ialah skala Likert.

Skala prokrastinasi akademik mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Ferrari dkk terdiri dari penundaan untuk memulai tugas, penundaan untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu untuk merencana mengerjakan tugas, kesenjangan waktu untuk kinerja aktual menyelesaikan tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Skala kontrol diri mengacu pada aspek kontrol diri Averill, yang meliputi mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

Skala efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri dari Bandura, yang terdiri dari tiga dimensi, diantaranya: dimensi tingkat kesulitan, dimensi generalisasi, dan dimensi kekuatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Hasil perhitungan terhadap 67 siswa kelas XI SMA IT Raflesia Depok dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala prokrastinasi akademik sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ); nilai signifikansi untuk skala kontrol diri sebesar 0,033 ( $p < 0,05$ ); nilai signifikansi untuk skala efikasi diri sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala prokrastinasi akademik, skala kontrol diri, dan skala efikasi diri berdistribusi tidak normal.

### Uji Kategorisasi

Kategorisasi skor pada variabel prokrastinasi akademik meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan  $X > 100,49$ ; kategorisasi skor “sedang” dengan  $91,5 < X < 100,49$ ; dan kategorisasi skor “rendah” dengan  $X < 91,51$ . Dengan mean temuan ( $X$ ) sebesar 90,64 mengindikasikan bahwa variabel prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa kelas XI SMA IT Raflesia Depok berada pada taraf kategorisasi “rendah”.

Kategorisasi skor pada variabel kontrol diri meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan  $X > 56,003$ ; kategorisasi skor “sedang” dengan  $51,997 < X < 56,003$ ; dan kategorisasi skor “rendah” dengan  $X < 51,997$ . Dengan mean temuan ( $X$ ) sebesar 59,18 mengindikasikan bahwa variabel kontrol diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA IT Raflesia Depok berada pada taraf kategorisasi “tinggi”.

Kategorisasi skor pada variabel efikasi diri meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan  $X > 58,69$ ; kategorisasi skor “sedang” dengan  $55,31 < X < 58,69$ ; dan kategorisasi skor “rendah” dengan  $X < 55,31$ . Dengan mean temuan ( $X$ ) sebesar 56,25 mengindikasikan bahwa variabel efikasi diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA IT Raflesia Depok berada pada taraf kategorisasi “sedang”.

### Uji Hipotesis

Hasil perhitungan terhadap 67 siswa kelas XI di SMAIT Raflesia Depok dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. Hasil uji Bivariate Correlation pertama antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh

koefisien korelasi  $r_{x_1y} = -0,759$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif, maka hipotesis  $H_{a1}$  yang berbunyi “ada hubungan antara antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok” diterima.

Tabel Bivariate Correlation  $X_1$  dengan Y  
Correlations

		KONTROL DIRI	PROKRA STINASI
KONTRO L DIRI	Pearson Correlation	1	-,759**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	67	67
PROKRAS TINASI	Pearson Correlation	-,759**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	67	67

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

Pengujian kedua terhadap variabel efikasi diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh koefisien korelasi  $r_{x_2y} = -0,663$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif, maka hipotesis  $H_{a2}$  yang berbunyi “ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok” diterima.

Tabel Bivariate Correlation  $X_2$  dengan Y  
Correlations

		EFIKASI DIRI	PROKRAS TI NASI
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-,663**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	67	67
PROKRA STINASI	Pearson Correlation	-,663**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	67	67

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

Selanjutnya, berdasarkan perhitungan dengan metode Multivariate Correlation untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dari hasil analisa diperoleh nilai  $R_{x_1x_2y} = 0,779$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga  $H_{a3}$  diterima.

Berdasarkan uji regresi dengan metode stepwise diperoleh skor R square sebesar 0,607, yang artinya kontrol diri dan efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 60,7% pada prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI

SMAIT Raflesia Depok, sementara sisanya 39,3% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel *Multivariate Correlation*  $X_1X_2$  dengan Y  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.779 <sup>a</sup>	.607	.594	11,793

a. Predictors: (Constant), EFIKASIDIRI, KONTROLDIRI

Berdasarkan hasil analisis data regresi diperoleh kontribusi variabel kontrol diri sebesar 57,7% dengan hasil R *square* sebesar 0,577 dan untuk variabel efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 3% dengan hasil R square sebesar 0,030. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi kontrol diri pada prokrastinasi lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi efikasi diri.

Tabel *Stepwise*

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	.779 <sup>a</sup>	.577	.570	12,139	.577	88,507	1	65	.000
2	.779 <sup>b</sup>	.607	.594	11,793	.030	4,872	1	64	.031

a. Predictors: (Constant), KONTROLDIRI

b. Predictors: (Constant), KONTROLDIRI, EFIKASIDIRI

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok, yang artinya semakin baik kontrol diri dan efikasi diri siswa maka akan diikuti dengan semakin rendahnya prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok.

(Basri, 2017) Basri, A. S. H. (2017). *A. Said Hasan Basri*. 14(2).

## REFERENSI

- Alfeus Manuntung., (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. Amerika Serikat: W.H Freemans and Company.
- Baron, R.A., & Byrne, d. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Burka, Jane B., & Yuen, Lenora M. (2008). *Procrastination Why You Do It, What To Do About It Now*. Amerika Serikat: Da Capo Press.

- Khusnawatul Mudalifah., & Novi Ilham Madhuri. (2019). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*, 9, (2), 91-98.
- M. Nur Ghufro., & S. Risnawita. (2017). *Teori psikologi*. Depok: Ar-Ruzz Media
- Nur Hidayah., & Adi Atmoko. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang: Gunung Samudera.
- Romadona D Marsela., & Mamat Supriyatna. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*, 3, (2), 65-69.
- Siti Nurlaila. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Guidena*, 1, (1), 1-22.
- Syamsul Bachri Thalib. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Karakter*. Jakarta: Kencana.