

MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI MENGATASI PROKRASTINASI (STUDI PADA MAHASISWA DI JABODETABEK)

Karen Vanetta¹, P. Tommy Y. S. Suyasa²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: karen.705210028@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: tommys@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 28-05-2025, Revisi: 07-07-2025, Diterima untuk diterbitkan: 30-09-25

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. *Self-control*, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku, diduga memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda pelaksanaan aktivitas akademik telah menjadi fenomena umum di Jabodetabek dan berpotensi berdampak buruk pada kualitas akademik mahasiswa maupun lembaga pendidikan. Oleh karena itu, dilakukan penelitian kuantitatif non-eksperimen yang melibatkan 140 mahasiswa dari berbagai universitas di Jabodetabek, dengan usia rata-rata 21.07 tahun ($SD = 1.04$) dan mayoritas partisipan perempuan (71.4%). Pengumpulan data partisipan dilakukan menggunakan dua instrumen utama yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S). Hasil menunjukkan bahwa *self-control* dapat memprediksi penurunan prokrastinasi akademik. Temuan ini bermanfaat untuk memberikan wawasan terkait perlunya meningkatkan *self-control* dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Self-control*, prokrastinasi akademik, mahasiswa, Jabodetabek

ABSTRACT

This study aims to examine the role of self-control in academic procrastination among university students in the Jabodetabek area. Self-control, defined as the ability to regulate thoughts, emotions, and behaviors, is hypothesized to play a significant role in reducing tendencies toward academic procrastination. Academic procrastination, characterized by delaying the execution of academic tasks, has become a common phenomenon in Jabodetabek, potentially impacting both the academic performance of students and the quality of educational institutions. To address this issue, a non-experimental quantitative study was conducted involving 140 university students from various institutions in Jabodetabek, with a mean age of 21.07 years ($SD = 1.04$) and a majority of female participants (71.4%). Data collection employed two primary instruments: the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S). The results indicate that self-control plays a significant role in reducing academic procrastination. These findings highlight the importance of enhancing self-control to effectively address academic procrastination.

Keywords: *Self-control, academic procrastination, university students, Jabodetabek*

Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada tingkat pendidikan tinggi berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012. Secara umum, mereka berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun untuk menjalani studi di perguruan tinggi dengan tujuan memperdalam ilmu pengetahuan serta mengembangkan keterampilan analitis sebagai respons terhadap berbagai persoalan sosial di masyarakat (Tilaar, 1998, dalam Lubis, 2019; Novera et al., 2024). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999, mahasiswa memiliki beberapa hak dan kewajiban yang meliputi: (a)

menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab; (b) memperoleh pengajaran, fasilitas, dan layanan akademik untuk mendukung kelancaran proses belajar; (c) mematuhi semua peraturan yang berlaku di perguruan tinggi; dan (d) menjunjung tinggi kebudayaan Indonesia. Selain itu, mahasiswa juga memiliki peran penting sebagai agen perubahan yang diharapkan dapat membawa kemajuan bagi bangsa negara Indonesia (Jannah & Sulianti, 2021).

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2024), jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai 9.656.252 orang yang tersebar di berbagai wilayah. Sebagian besar mahasiswa tersebut berada di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi, yang dikenal sebagai Jabodetabek (Yonatan, 2024). Jabodetabek sendiri merupakan kawasan perkotaan terbesar di Indonesia dan Asia Tenggara, yang telah mengalami perkembangan pesat dalam beberapa dekade terakhir (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024; Yusuf, 2023). Sebagai wilayah megapolitan, Jabodetabek menjadi pusat utama pembangunan, inovasi, serta kegiatan di bidang politik, sosial, pendidikan, dan ekonomi. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila sebagian besar mahasiswa di Indonesia memilih melanjutkan studi di wilayah Jabodetabek untuk memanfaatkan peluang yang lebih luas dalam pendidikan dan pengembangan karier (Salsa, 2024).

Dalam menempuh studi khususnya di kawasan Jakarta dan sekitarnya, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan khas kehidupan perkotaan yang diakibatkan oleh tingginya kepadatan penduduk dan intensitas mobilitas masyarakat (Warsida et al., 2023). Tantangan tersebut mencakup kemacetan lalu lintas yang kronis, polusi lingkungan yang mengganggu kesehatan, dampak perubahan iklim, serta dinamika sosial yang semakin individualis dan kompetitif (Januari et al., 2024; Pratomo, 2024). Kompleksitas kondisi ini kerap menyulitkan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal. Ketidakseimbangan tersebut dapat memicu stres akademik, yang dalam beberapa kasus menjadi faktor utama terjadinya prokrastinasi akademik (Anandari et al., 2024).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang berkaitan dengan konteks akademik (Rasyid et al., 2023). Perilaku ini mencakup berbagai bentuk, seperti penundaan dalam mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan atau penundaan dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian (Hidayanti & Chris, 2022). Prokrastinasi akademik dilakukan secara sadar oleh mahasiswa meskipun mereka memahami konsekuensi negatif yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademis mereka (Çebi, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik sudah menjadi fenomena yang cukup umum di kalangan mahasiswa Indonesia, dengan prevalensi mencapai sekitar 82.51% (Suhadianto & Ananta, 2022). Prevalensi ini diperkuat oleh penelitian Suyasa et al. (2024), yang melaporkan bahwa 82% dari 50 mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik saat penyusunan proposal skripsi.

Prokrastinasi akademik tentu menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari civitas akademika. Perilaku ini bersifat merugikan bagi mahasiswa dan universitas, terutama di wilayah Jabodetabek (Wangid, 2014). Prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi, yang berpotensi menghambat mereka untuk memulai karier dan menurunkan peringkat akreditasi program studi di universitas (Lestianti et al., 2023; Tanjung & Basaria, 2024). Selain itu, prokrastinasi akademik memiliki dampak buruk terhadap psikologis mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat mengurangi kepercayaan diri mahasiswa dan menurunkan motivasi mereka (Hafidz & Dewi, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi pada penurunan kualitas hidup mahasiswa, termasuk meningkatnya tingkat stres dan rendahnya efikasi diri (Putri et al., 2012; Bela et al., 2023).

Berdasarkan dampak merugikan yang ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik, diperlukan suatu upaya penanggulangan berupa peningkatan *self-control* di kalangan mahasiswa. *Self-control* adalah kemampuan untuk menahan dorongan yang dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan, guna mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Carver & Scheier, 1981, Metcalfe & Mischel, 1999, dalam de Ridder &

Gillebaart, 2016). Penelitian sebelumnya yang melibatkan 100 mahasiswa dari sebuah universitas di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-control* dan prokrastinasi akademik, dengan $r = -0.32$ dan $p < 0.01$ (Wijaya & Tori, 2018). Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-control* secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik dengan koefisien regresi (β) sebesar -0.321 dan tingkat signifikansi $p < 0.01$. Variabel *self-control* menjelaskan 10.3% dari varians prokrastinasi akademik, menunjukkan peran moderat dari *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini mempertegas bahwa *self-control* berperan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, meskipun sebagian besar varians tetap dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum tercakup dalam model (Wijaya & Tori, 2018).

Penelitian mengenai *self-control* dan prokrastinasi akademik telah dilakukan pada mahasiswa di Kecamatan Ngemplak, yang merupakan kawasan *rural* di Daerah Istimewa Yogyakarta (Wijaya & Tori, 2018). Namun demikian, penelitian tersebut belum menjelaskan peran *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kawasan urban atau perkotaan. Ram dan Esmaeili Shad (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik cenderung lebih tinggi di lingkungan urban dibandingkan dengan daerah *rural*. Sebaliknya, Rocky et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-control* cenderung lebih tinggi di lingkungan *rural* dibandingkan dengan daerah urban. Dengan demikian, beberapa temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik wilayah dapat mempengaruhi perbedaan tingkat dan peran *self-control* terhadap prokrastinasi akademik. Pernyataan ini didukung oleh teori *Triadic Reciprocal Determinism* (TRD), yang mengemukakan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi atau kognitif, tetapi juga oleh kondisi wilayah dan lingkungan di sekitarnya (Bandura, 1978, dalam Schiavo, 2019).

Berdasarkan perbedaan signifikan antara tingkat *self-control* dan prokrastinasi akademik di wilayah *rural* dan urban, peneliti menduga adanya variasi hasil pada studi yang dilakukan di kawasan urban seperti Jabodetabek. Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Jabodetabek juga menarik perhatian peneliti, mengingat dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mahasiswa serta efektivitas lembaga pendidikan. Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah penelitian dengan pertanyaan terkait bagaimana *self-control* berperan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Peneliti berharap hasil studi ini dapat memberikan manfaat terutama dalam memahami dan mengatasi masalah prokrastinasi akademik mahasiswa di kawasan Jabodetabek.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait peran *self-control* terhadap perilaku akademik, dengan memperhatikan konteks unik kehidupan di kawasan urban seperti Jabodetabek. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi lembaga pendidikan dan pihak terkait untuk merancang program intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengembangkan *self-control*. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Intervensi tersebut dapat mencakup pelatihan manajemen waktu, pengelolaan emosi, serta pengembangan strategi pengendalian diri lainnya yang sesuai dengan tantangan yang dihadapi mahasiswa di wilayah urban.

Bagaimana *Self-Control* Dapat Berperan terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Wilayah Jabodetabek?

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pelaksanaan aktivitas akademik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan subjektif bagi individu (Solomon & Rothblum, 1984). Perilaku ini melibatkan penundaan secara sukarela terhadap tugas akademik, meskipun individu menyadari bahwa tindakan tersebut dapat menghasilkan konsekuensi negatif, seperti ketidaktepatan waktu penyelesaian atau pengerjaan tugas secara tergesa-gesa. Di sisi lain, *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang yang optimal (Muraven

& Baumeister, 2000). Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menahan dorongan atau menunda kepuasan jangka pendek demi memperoleh hasil yang lebih baik dan bernilai di masa depan (Strayhorn, 2002). Adapun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat diminimalkan melalui peningkatan *self-control*.

Dengan kata lain, *self-control* turut memberikan peran dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Peran tersebut diwujudkan melalui dua dimensi utamanya, yaitu inhibisi dan inisiasi (de Ridder et al., 2011). Dimensi inhibisi merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, indulgensi, dan impulsivitas yang memberikan kepuasan sesaat tetapi merugikan dalam jangka panjang (Findley & Brown, 2017). Dalam konteks prokrastinasi akademik, dimensi ini dapat membantu individu untuk menahan: (a) godaan dari lingkungan sekitar, seperti penggunaan media sosial, hiburan digital, atau aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan; (b) pengaruh teman sebaya yang cenderung mengalihkan perhatian ke kegiatan di luar prioritas akademik; serta (c) resistensi terhadap tuntutan akademik yang sering kali terasa membebani dan memicu keengganan untuk menyelesaikan tugas akademik. Menurut Day et al. (2000) dan Svartdal et al. (2020), beberapa faktor tersebut dikenal sebagai penyebab yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dimensi inhibisi dalam *self-control* berperan penting dalam menghambat kecenderungan prokrastinasi akademik yang dipicu oleh dorongan untuk memperoleh kepuasan instan di tengah tuntutan penyelesaian tugas akademik.

Selain dimensi inhibisi, dimensi inisiasi pada *self-control* juga memberikan kontribusi penting dalam mengatasi dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dimensi inisiasi merujuk pada kemampuan individu untuk memulai, mengaktifkan, dan mempertahankan tindakan yang bertujuan mencapai suatu target, meskipun dorongan intrinsik yang dimiliki relatif rendah (Findley & Brown, 2017). Dorongan intrinsik yang rendah sering kali tercermin dalam ketidaksukaan terhadap tugas (*task aversiveness*), di mana individu merasa tugas yang diberikan membosankan, tidak menarik, atau terlalu sulit. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), hal ini menjadi salah satu pemicu utama perilaku prokrastinasi akademik. Ketika dorongan intrinsik rendah, individu cenderung melihat tugas tersebut sebagai beban yang harus dihindari. Dengan demikian, keberadaan dimensi inisiasi dalam *self-control* berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun individu dilanda ketidaksukaan terhadap tugas, dimensi inisiasi pada *self-control* berupaya mendorong individu untuk memulai dan mengaktifkan tindakan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dapat dikatakan bahwa dimensi inhibisi dan inisiasi merupakan dua aspek yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan dalam kemampuan *self-control* individu, untuk mengatasi dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan ini, *self-control* secara keseluruhan memiliki peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya oleh Wijaya dan Tori (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat ditekan melalui peningkatan *self-control*. Penelitian lain oleh Sa'adah dan Sari (2023) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, karena *self-control* membantu individu tetap terkendali dan menghindari perilaku destruktif. Berdasarkan teori dan beberapa temuan tersebut, peneliti merumuskan hipotesis penelitian bahwa *self-control* memiliki peran signifikan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek.

H₁ : *Self-control* memiliki peran signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimen. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis Google Forms yang disebarakan melalui media sosial, sementara analisis data dilakukan menggunakan metode statistik *Spearman Correlation* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Adapun nilai korelasi (r) yang diperoleh dari analisis kemudian dikuadratkan untuk menghitung *coefficient of determination*, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen. Penjelasan lebih rinci mengenai proses pengumpulan dan analisis data disajikan dalam sub-bab berikut, yang meliputi: (a) partisipan penelitian; (b) instrumen pengukuran; dan (c) prosedur penelitian.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan yang memenuhi kriteria sebagai berikut: (a) mahasiswa program sarjana strata satu; (b) berasal dari fakultas atau program studi selain psikologi; dan (c) berdomisili di wilayah Jabodetabek, yang mencakup kota Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Berdasarkan teknik ini, sebanyak 207 mahasiswa dari wilayah Jabodetabek berhasil dilibatkan melalui penyebaran kuesioner di media sosial. Namun, setelah dilakukan uji kelayakan eligibilitas dengan batas *cut-off* minimum sebesar -0.05 , sebanyak 67 mahasiswa dieliminasi. Sebagai hasilnya, sebanyak 140 mahasiswa memenuhi kriteria dan diikutsertakan sebagai partisipan penelitian, dengan karakteristik sebagai berikut: (a) 71.4% partisipan merupakan mahasiswa perempuan, sementara 28.6% merupakan mahasiswa laki-laki; (b) mayoritas partisipan berada di semester enam, dengan usia rata-rata 21.07 tahun ($SD = 1.04$); dan (c) 61.5% partisipan memiliki pencapaian akademik yang tinggi, dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di rentang 3.51–4.00.

Pengukuran

Brief Self-Control Scale (BSCS). Variabel *self-control* diukur menggunakan BSCS yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Alat ukur ini terdiri dari 10 butir pernyataan (3 positif, 7 negatif) dengan skala Likert 7 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai, hingga 7 = Sangat Sesuai). Adapun BSCS memiliki dua dimensi utama yaitu inhibisi dan inisiasi (de Ridder et al., 2011). Dimensi inhibisi mengukur kemampuan individu untuk menahan impulsivitas yang dapat memberikan kepuasan sesaat namun berisiko merugikan dalam jangka panjang, dengan contoh butir: “*Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.*” Pada uji reliabilitas terhadap 140 partisipan, dimensi ini menunjukkan konsistensi internal yang baik ($\alpha = 0.811$) tanpa adanya penghapusan butir. Sementara, dimensi inisiasi mengukur kemampuan memulai tindakan untuk mencapai tujuan jangka panjang meskipun dorongan intrinsiknya rendah, dengan contoh butir: “*Saya pemalas.*” Setelah penghapusan satu butir dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah 0.200, reliabilitas dimensi ini meningkat dari $\alpha = 0.622$ menjadi $\alpha = 0.673$, sehingga instrumen ini dapat digunakan secara akurat dalam mengukur *self-control*.

Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S). Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S) yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Rasyid et al. (2023). Alat ukur ini terdiri dari lima butir pernyataan tanpa memerlukan pembalikan skor (*reverse scoring*), sehingga skor total APS-S dapat langsung mencerminkan tingkat kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi. Setiap butir menggunakan skala Likert 5 poin, dengan opsi jawaban mulai dari Tidak Setuju hingga Setuju. Salah satu contoh butir APS-S adalah: “*Saya menunda tugas hingga detik-detik terakhir.*” Adapun APS-S merupakan alat ukur unidimensi yang memungkinkan pengujian reliabilitas dilakukan secara keseluruhan. Berdasarkan uji reliabilitas terhadap 140 partisipan, alat ukur ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dengan nilai $\alpha = 0.916$. Selain itu, seluruh butir memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih dari 0.200,

yang mengindikasikan bahwa tidak ada butir yang perlu dihapus. Hasil ini menunjukkan bahwa APS-S memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik secara akurat.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2024 dengan pendekatan survei secara daring. Kuesioner disebarakan melalui *platform* media sosial kepada mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan. Sebelum berpartisipasi, setiap partisipan diminta untuk membaca dan menyetujui *informed consent* secara digital, yang berisi penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan estimasi waktu pengerjaan antara 10 hingga 15 menit, dan instruksi terperinci disediakan di awal untuk memastikan partisipan memahami prosedur pengisian. Data yang terkumpul disimpan dalam format *spreadsheet* secara aman untuk menjaga kerahasiaan. Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Tahapan analisis dimulai dengan uji asumsi, yang mencakup uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan *Spearman Correlation* untuk mengukur peran *self-control* terhadap prokrastinasi akademik melalui nilai r yang dikuadratkan. Selain itu, peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat *self-control* berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Mann-Whitney U*.

HASIL

Pada awalnya, peneliti berencana melakukan sejumlah pengujian asumsi untuk memastikan terpenuhinya syarat-syarat sebelum melaksanakan analisis hipotesis dengan uji regresi linear sederhana. Tahapan pengujian meliputi uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Sebagai langkah pertama, uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk menentukan apakah sampel data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, data *self-control* terdistribusi normal dengan nilai p sebesar 0.200, yang melebihi batas signifikansi 0.05. Sebaliknya, data prokrastinasi akademik menunjukkan distribusi tidak normal dengan nilai p sebesar 0.000 yang berada di bawah batas signifikansi 0.05, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1

Uji Normalitas Variabel Self-Control dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	p
<i>Self-Control</i>	0.053	0.200
Prokrastinasi Akademik	0.116	0.000

Berdasarkan hasil pengujian asumsi normalitas, tampak bahwa skor prokrastinasi akademik tidak terdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode *Spearman Correlation* dalam pengujian hipotesis. Untuk mengetahui kontribusi peran *self-control* terhadap prokrastinasi akademik, peneliti menghitung *coefficient of determination* (r^2). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, $r(138) = -0.630$, $p < 0.01$. Nilai *coefficient of determination* (r^2) peran *self-control* terhadap prokrastinasi adalah sebesar 0.3969 atau setara dengan 39.69%. Hal ini mengindikasikan bahwa 39.69% varians prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh tingkat *self-control*, sedangkan 60.31% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis satu (H_1) diterima, yang berarti *self-control*

memiliki peran negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang menjadi sampel pada penelitian ini.

Adapun peneliti juga melakukan analisis tambahan di luar hipotesis utama untuk meninjau perbedaan tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa terdapat adanya perbedaan *self-control* antara laki-laki dan perempuan (Zahra & Daharnis, 2020). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *self-control* antara laki-laki dan perempuan, dengan nilai $p = 0.695$ ($p > 0.05$) pada uji *t-test* (Nisya et al., 2021). Oleh karena itu, peneliti berupaya untuk mengeksplorasi lebih lanjut apakah terdapat perbedaan tingkat *self-control* berdasarkan jenis kelamin dalam konteks penelitian ini. Dalam proses analisis, peneliti menggunakan uji *Mann-Whitney U* sebagai metode untuk menguji perbedaan tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada data dengan distribusi yang tidak normal. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dengan nilai $U = 1924.000$, $Z = -0.351$, dan $p = 0.726$ ($p > 0.05$). Kelompok laki-laki memiliki *mean rank* sebesar 72.40, sedangkan kelompok perempuan memiliki *mean rank* sebesar 69.74. Meskipun nilai *mean rank* pada kelompok laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *self-control* dalam sampel ini. Penjelasan lebih rinci terkait analisis ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2

Uji Perbedaan Tingkat Self-Control Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	U	Z	p
Laki-laki	72.40	1924.000	-0.351	0.726
Perempuan	69.74			

DISKUSI

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan *self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa secara signifikan memiliki potensi untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah dan Sari (2023), yang melaporkan bahwa *self-control* memiliki peran signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien (β) sebesar -0.615 , $p < 0.01$. Secara lebih lanjut, Sa'adah dan Sari (2023) juga melaporkan nilai r^2 sebesar 0.378, mengindikasikan bahwa *self-control* menjelaskan 37.8% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Sementara itu, 62.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam model.

Temuan tersebut menegaskan bahwa *self-control* adalah faktor yang berperan terhadap prokrastinasi akademik, namun terdapat faktor lainnya yang turut memprediksi prokrastinasi akademik. Faktor lain yang tidak tercakup dalam namun dapat memberikan kontribusi signifikan, seperti: (a) *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 23.2% terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Purnomo et al., 2024); (b) *self-esteem* dan *self-monitoring* memberikan kontribusi sebesar 14% terhadap prokrastinasi akademik (Lasisi & Salihu, 2024); (c) *passion* memberikan kontribusi sebesar 2.5% terhadap prokrastinasi akademik (Nathania & Monika, 2023); (d) *time management* memberikan kontribusi sebesar 29.3% terhadap prokrastinasi akademik (Darmawan et al., 2023); serta (e) *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 35.1% terhadap prokrastinasi akademik (Priono, 2023).

Adapun nilai r^2 sebesar 39.69% dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* memberikan kontribusi lebih besar di kawasan urban, dibandingkan hasil penelitian sebelumnya oleh Wijaya dan Tori (2018) di sebuah kawasan *rural*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-control* hanya menjelaskan 10.3% dari varians prokrastinasi akademik. Perbedaan ini menunjukkan peran *self-control* di kawasan *urban* lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa di kawasan *rural*. Dengan kata lain, faktor-faktor selain *self-control* pada mahasiswa di kawasan *rural*, boleh jadi berperan lebih besar terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa di kawasan urban. Mahasiswa di kawasan *rural* menghadapi pengaruh dari komunitas lokal, nilai-nilai budaya, atau pola pengasuhan yang lebih besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hasil ini menekankan bahwa peran *self-control* bersifat kontekstual, bergantung pada karakteristik lingkungan, dan intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu disesuaikan dengan kondisi unik masing-masing wilayah. Hal ini didukung oleh teori *Triadic Reciprocal Determinism* (TRD), yang mengemukakan bahwa perilaku seseorang lebih dipengaruhi oleh kondisi wilayah dan lingkungan di sekitarnya (Bandura, 1978, dalam Schiavo, 2019). Dalam konteks ini, kondisi wilayah dan lingkungan sekitar turut memengaruhi perilaku serta strategi yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Di sisi lain, penelitian ini juga mencakup analisis tambahan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Meskipun nilai *mean rank* pada kelompok laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nisya et al. (2021), yang juga melaporkan tidak adanya perbedaan signifikan dalam tingkat *self-control* antara laki-laki dan perempuan ($p = 0.695$, $p > 0.05$). Konsistensi serupa ditemukan dalam studi Siahaan dan Pedhu (2024), yang menunjukkan bahwa *self-control* tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Andaryani dan Tairas (2013) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self-control* antara laki-laki dan perempuan dikarenakan tingkat *self-control* lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal individu, sehingga perbedaan jenis kelamin tidak menjadi penentu utama. Faktor lingkungan eksternal cenderung memiliki peran lebih dominan dalam membentuk *self-control* seseorang dibandingkan jenis kelamin.

Dengan demikian, beberapa temuan penelitian telah disampaikan. Namun, dapat diketahui bahwasanya penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu: (a) keterbatasan cakupan partisipan, di mana sampel terdiri dari mahasiswa non-psikologi yang sebagian besar memiliki pencapaian akademik tinggi, sehingga kurang merepresentasikan populasi yang lebih luas; (b) keterbatasan pendekatan kuantitatif non-eksperimental yang hanya mengandalkan *self-report* melalui kuesioner, sehingga kurang mampu memberikan gambaran mendalam seperti metode eksperimen atau pendekatan kualitatif; (c) keterbatasan pada variabel penelitian, di mana hanya satu variabel independen yang diuji, sementara temuan penelitian menunjukkan bahwa *self-control* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik; dan (d) keterbatasan metode uji hipotesis, di mana penggunaan uji korelasi non-parametrik *Spearman* menghasilkan temuan yang relatif terbatas dibandingkan analisis regresi yang dapat memberikan rumus prediktif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-control* memiliki peran signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan temuan utama, penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai macam manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menguatkan pandangan bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor psikologis utama yang dapat memengaruhi kehidupan akademik. Secara

praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang efektif guna membantu mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam mengembangkan *self-control*, sehingga dapat meningkatkan pencapaian dan kualitas akademik secara keseluruhan.

REFERENSI

- Anandari, S. Y., Hestari, S. E., Prasetya, H. B., & Hadid, A. (2024). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir psikologi UNP. *Causalita: Journal of Psychology*, 2(1), 135-140. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.191>
- Andaryani, D., & Tairas, M. M. W. (2013). Perbedaan tingkat self control pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang kecanduan internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3), 206-214.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37-48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Çebi, A., Reisoğlu, İ., & Bahçekapılı, T. (2019). The relationships among academic procrastination, self-control, and problematic mobile use: Considering the differences over personalities. *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 447-448. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0082>
- Darmawan, D. K., Agustina, & Wati, L. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 329 – 337. <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i5.839>
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120–134. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- de Ridder, D., de Boer, B., Lugtig, P., Bakker, A., & van Hooft, E. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- de Ridder, D., & Gillebaart, M. (2016). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1266275>
- Findley, M., & Brown, R. (2017). Fifty states of self-control: A U.S. statewide examination of the initiation and inhibition dimensions of self-regulation. *The Journal of Social Psychology*, 158(1), 23–36. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1297287>
- Hafidz, T., & Dewi, F. I. R. (2023). The relationship between self-efficacy and academic procrastination among active students in organizations during The COVID-19 Pandemic. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(2), 1838-1845. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i2.27943>
- Hidayanti, D., & Chris, A. (2022). Hubungan prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *EBERS PAPYRUS*, 28(1), 11-19. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i1.19416>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif mahasiswa sebagai agen of change melalui pendidikan kewarganegaraan. *Journal of Social Science and Education*, 2(2), 181-193. <https://doi.org/10.21154/asanka.v2i2.3193>
- Januari, A. D., Rusdayanti, N., Kardian, S., & Shara, S. (2024). Urbanisasi Jakarta dan dampaknya terhadap sosial ekonomi dan lingkungan. *Sustainable Transportation and Urban Mobility*, 1(1), 21-37.

- Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia. (2014). *Majukan pembangunan ekonomi, Kemendagri kerjasama dengan Winrock Internasional*. https://bangda.kemendagri.go.id/berita/baca_kontent/46/majukan_pembangunan_ekonomi_kemendagri_kerjasama_dengan_winrock_internasional
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). *Statistik pendidikan tinggi*. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/statistik>
- Lasisi, A. K., & Salihu, N. O. (2024). Self-monitoring and self-esteem as predictors of academic procrastination among postgraduate students. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 19(2), 121-130. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v19i2.8344>
- Lestianti, G., Sawiji, H., & Winarno, W. (2023). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran FKIP UNS. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 7(4), 306-315. <https://dx.doi.org/10.20961/jikap.v7i4.64398>
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Universitas Prima Indonesia*, 2(2), 25-40.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Nathanian, V., & Monika. (2023). Pengaruh passion terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 55-62. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26703>
- Nisya, C., Laily, N., & Sholichah, I. F. (2021). Differences in self-control from gender, age and birth order in Nahdlatul Ulama 2 Students Gresik. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, 1(2), 890-897. <http://dx.doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3491>
- Novera, S. T., Lisdayanti, S., Yuniati, I., & Hakim, M. (2024). Implementasi program kerja mahasiswa kampus mengajar di SDN Gelang 1 Sidoarjo. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(1), 819-824.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi. (1999). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 115*.
- Pratomo, S. (2024). Strategi perencanaan untuk mengurai kemacetan di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (Jabodetabek). *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 3(5), 1-7. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v3i5.2704>
- Priono, P., Burmansah, B., & Seneru, W. (2023). Mindfulness practice gives impact on student academic procrastination: Case study at Buddhist Higher Education Institution. *Jurnal Scientia*, 12(3), 4224-4230. <https://doi.org/10.58471/scientia.v12i03.1883>
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The role of self efficacy on academic procrastination among university student. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(1), 74-86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p74-86>
- Putri, N. F. A., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(2), 1-14. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/28/18>
- Ram, N., & Esmaeili Shad, B. (2018). Comparison of academic procrastination and academic engagement of rural and urban students in Bojnourd City. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(10), 161-170.

- Rasyid, A. F., Darma Wangsya, A. P., & Dwi Putri, D. A. (2023). Indonesian adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 9(1), 25-34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Rocky, A., Paikkatt, B., & Mukesh, V. (2023). Body image, self-control, and eating self-efficacy among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 1140-1148.
- Sa'adah, N., & Sari, C. A. K. (2023). The influence of self-control on the academic procrastination behavior of Al-Khoiriyah Islamic Middle School students living in Islamic Boarding Schools. *AL-WIJDÂN: Journal of Islamic Education Studies*, 8(4), 647-664. <https://doi.org/10.58788/alwijdn.v8i4.2818>
- Salsa. (2024). *Jangan ragu! Inilah sederet keunggulan memilih universitas di Jabodetabek*. Universitas Media Nusantara. <https://www.umn.ac.id/jangan-ragu-inilah-sederet-keunggulan-memilih-universitas-di-jabodetabek/>
- Schiavo, M. L., Prinari, B., Saito, I., Shoji, K., & Benight, C. C. (2019). A dynamical systems approach to triadic reciprocal determinism of social cognitive theory. *Mathematics and Computers in Simulation*, 159(1), 18-38. <https://doi.org/10.1016/j.matcom.2018.10.006>
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis kontrol diri siswa SMP dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan konseling. *Jurnal Psiko Edukasi*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Strayhorn, J. M., Jr. (2002). Self-control: Theory and research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(1), 7-16. <https://doi.org/10.1097/00004583-200201000-00006>
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia pada masa pandemi COVID-19: Pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71-81. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>
- Suyasa, P. T. Y. S., Uranus, H. C., Pratiwi, O. D., & Wilis, A. P. L. (2024). Identifikasi faktor procrastination (Studi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir). *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), 52-63. <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/download/29798/17893>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). Gambaran prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5444 - 5456. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1878>
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. (2012). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158*.
- Wangid, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik: Perilaku yang harus dihilangkan. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 2(2), 235-248. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10772>
- Warsida, R. Y., Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2023). Pengaruh variabel sosio-demografis terhadap mobilitas ulang-alik di Jabodetabek. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan Indonesia*, 13(2), 159-176. <https://scholarhub.ui.ac.id/jepi/vol13/iss2/4/>

- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 6-12. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Yonatan, A. Z. (2024). 10 Provinsi dengan jumlah mahasiswa terbanyak. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/10-provinsi-dengan-jumlah-mahasiswa-terbanyak-hdsM7>
- Yusuf, M. Y. (2023). 20 kota terbesar di Asia Tenggara, Jakarta termasuk? IDX Channel.com. <https://www.idxchannel.com/milenomic/20-kota-terbesar-di-asia-tenggara-jakarta-termasuk>
- Zahra, M., & Daharnis. (2020). Differences in self-control of male and female students in social interactions. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4), 1-5.