**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR’AN PADASISWA SMA MA’HAD TAHFIZHUL QUR’AN AHLUS SHUFFAH BALIKPAPAN**

Muhammad Ghozy Mubaroq

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[ghozymubaroq@gmail.com](mailto:ghozymubaroq@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Subjek penelitian ini adalah Siswa SMA Ma’had Tahfidzul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan dan berusia 16-18 Tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur’an. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari karl person. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi rxy = -0,550 (p < 0,01) yang berarti ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinasi *(R Squared)* sebesar 0,302 artinya variabel kontrol diri memiliki kontribusi sebesar 30,2 % terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an dan sisanya 69,8 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** kontrol diri, prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an.

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL WITH PROCRASTINATION IN MEMORIZING HOLY QURAN OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN MA’HAD TAHFIZHUL QUR’AN AHLUS SHUFFAH BALIKPAPAN**

Muhammad Ghozy Mubaroq

Mercu Buana Yogyakarta University

[ghozymubaroq@gmail.com](mailto:ghozymubaroq@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to determine the relationship between self-control with procrastination in memorizing Holy Quran of senior high school students in Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah, Balikpapan. The hypothesis in this study was to see that there was a negative association between self-control with procrastination in memorizing Holy Quran of senior high school students in Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah, Balikpapan. The subjects of this research are the senior high school students in Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah, Balikpapan, age 16-18 years. The data collection was done by using the Self-Control Scale and the Scale of the Procrastination in Memorizing Holy Quran. The data were analyzed by using Pearson product-moment correlation from Karl Person. Based on the result, the correlation coefficient rxy = -0,550 (p < 0.01) that means there was a negative relationship between self-control with procrastination in memorizing Holy Qur’an. Acceptance of the hypothesis in this research showed that the value of the coefficient of determination (R Squared) was 0,302, it means that the control variables themselves have a contribution of 30.2 % to the variable of procrastination in memorizing Holy Quran and the most 69.8% influenced by other factors not examined in this study.

**Keywords:** self-control, procrastination in memorizing Holy Quran.

**PENDAHULUAN**

Menghafal Al-Qur’an bukanlah perkara yang mudah. Menghafal Al-Qur’an merupakan suatu jalan yang mengandung berbagai macam kesulitan dan beban yang berat, sehingga yang diperlukan bagi orang yang menghafal Al-Qur’an adalah sebuah tekad, semangat, kesungguhan, keuletan dan keyakinan akan kemampuannya. Mereka perlu menyediakan waktu khusus yang digunakan untuk menghafal Al-Qur’an, dan mengembalikan susunan prioritasnya agar rencana tersebut berada di depan (Badwilan, 2012).

Hampir semua lembaga pendidikan penghafal Al-Qur’an memberikan target capaian hafalan kepada siswanya, berupa target per minggu hingga target per semester. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 18 Februari 2019 di Ma’had Tahfidzul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan, kepada salah satu pembimbing para siswa yang menghafal Al-Qur’an mengatakan bahwa program utama yang ditawarkan adalah menghafal Al-Qur’an hingga 30 juz dalam jangka waktu kurang lebih 4-5 tahun. Agar target tersebut dapat tercapai, maka siswa diwajibkan untuk menghafal Al-Qur’an sebanyak satu halaman setiap hari. Namun, walaupun menyetorkan satu halaman setiap harinya itu merupakan hal yang wajib, pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mampu menjalankan kewajiban tersebut. Siswa tidak dapat menyetorkan hafalannya sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan sehingga mengakibatkan tidak tercapainya target hafalan yang dibebankan kepadanya.

**Tabel 1**

**Data Siswa SMA Penghafal Al-Qur’an**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tahun ajaran 2018/2019 Semester I | | | |
| Kelas | Jumlah siswa | Lulus | Tidak Lulus |
| I | 41 | 13 | 28 |
| II | 27 | 11 | 16 |
| III | 15 | 11 | 4 |
| Jumlah | 83 | 35 / 42% | 48/ 58% |

Dari data tabel 1 diatas, diketahui bahwa pada tahun ajaran 2018/2019 tercatat 35 dari 83 atau 42% siswa yang lulus. Yang artinya sebanyak 35 atau 42% siswa yang dapat menyelesaikan hafalannya dalam kurun waktu 1 Semester atau 6 bulan. Sisanya yaitu sebanyak 48 atau 58% siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas menghafalnya dalam kurun waktu 1 Semester.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu pembimbing program menghafal Al-Qur’an tersebut juga diperoleh gambaran bahwa siswa sering melakukan penundaan terhadap tugas hafalan. Saat jam menghafal, siswa melakukannya sambil bersenda gurau, tidak segera untuk mulai menghafal dan saat tiba waktunya menyetorkan hafalan, siswa jarang melakukan dengan tepat waktu sesuai dengan yang direncanakan. Hal ini juga diperkuat dengan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 20-21 Februari 2019 ditempat yang sama, mereka yang tidak mencapai target hafalan lebih banyak menggunakan waktunya untuk aktifitas-aktifitas yang bukan merupakan program utama mereka, seperti menghabiskan lebih banyak waktunya untuk mengobrol dengan teman sebayanya saat kegiatan menghafal, memanjakan diri dengan tidur-tiduran dan melakukan aktifitas lain pada saat jam program menghafal sedang berlangsung. Maka dapat disimpulkan bahwa alasan belum bisa menyelesaikan target hafalan dikarenakan penundaan-penundaan mereka untuk mulai menjalankan tugas menghafalnya.

Fenomena penundaan dalam khazanah ilmiah psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi (Fibrianti, 2009). Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam memulai atau dalam menghadapi suatu pekerjaan disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi, tidak peduli apakah pekerjaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi (Ghufron dan Risnawita, 2014). Prokrastinasi ini menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu (Aini dan Mahardayani, 2011).

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berguna, sehingga kinerja mengalami hambatan dan tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. (Ferrari dalam Ramadhani, 2016). Istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu perilaku penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan (Zimberof dan Hartman, dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Prokrastinasi dapat terjadi pada semua jenis pekerjaan (Burka & Yuen, 1983).

Prokrastinasi akademik adalah adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang memiliki hubungan dengan aktifitas akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang hubungannya dengan aktifitas kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain sebagainya (Ferrari dalam Ghufron dan Risnawita, 2014)

Menurut Ferrari, Johnshon dan McCown (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa: (1) Penundaan untuk segera memulai maupun menyelesaikan aktifitas pada tugas yang dihadapi. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. (4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas utamanya yang harus dikerjakan.

Berdasarkan temuan awal peneliti, yakni masih banyak ditemukannya siswa yang tidak mencapai target hafalan. peneliti juga melakukan wawancara informal kepada siswa yang tidak mencapai target hafalannya. Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 22 Februari 2018 di Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Peneliti mewawancarai 12 siswa yang tidak dapat menyelesaikan target hafalannya. Hasilnya menunjukkan bahwa 10 dari 12 siswa yang peneliti wawancarai terindikasi menunjukkan gejala ciri-ciri prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an. Pada ciri Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, sepuluh siswa mengaku melakukan penundaan tersebut. Subjek yang diwawancarai mengaku bahwa dirinya sudah memiliki niatan untuk melakukan tugas menghafal, namun saat waktunya telah tiba dirinya justru tidak segera untuk mulai menghafal, melainkan melakukan aktifitas lain yang lebih menarik baginya.

Pada ciri keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sepuluh siswa mengaku sering terlambat dalam mengerjakan tugasnya, subjek mengaku bahwa dirinya mulai menghafal kalau sudah mendekati jadwal setoran hafalan, hingga akhirnya tugas menghafal yang sudah dibebankan kepadanya tidak dapat dilakukan secara maksimal. Pada ciri kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, sembilan siswa mengaku sering mengalami kesenjangan antara apa yang dirinya rencanakan dengan kinerja aktual yang dikerjakannya. Subjek mengaku bahwa niat untuk segera menjalankan tugas menghafal itu selalu ada, namun saat jadwal yang telah direncanakannya tiba, ia lebih memilih menundanya dengan melakukan kegiatan lain yang tidak memiliki hubungan dengan aktifitas yang telah direncanakan.

Pada ciri melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, sembilan siswa mengaku lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bagi dirinya daripada menjalankan tugas yang dibebankan kepadanya. Berdasarkan hasil wawancara informal ini dapat disimpulkan bahwa 10 dari 12 siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an dan masuk pada kategori tinggi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasa disebut dengan procrastinator. Penundaan yang dilakukan procrastinator adalah salah satu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap suatu situasi yang dianggap penuh stress dan rasa takut akan kegagalan yang menimpa dirinya (Farran, dalam Rahmawati 2011).

Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena selain memiliki frekuensi yang tinggi prokrastinasi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun immateriil (Muhid, 2009). Prokrastinasi diberi label sebagai perilaku yang mengganggu dan berbahaya (Steel, 2007). Prokrastinasi berdampak pada kegagalan dalam memenuhi kewajiban, perasaan tidak berharga dan ketidaknyamanan psikologis (Surijah dan Tjundjing, 2007). Lebih lanjut, Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang dialami oleh sebagian besar anggota masyarakat, serta pelajar pada ruang lingkup yang lebih kecil. Sekitar 50% dari pelajar menyampaikan bahwa mereka malakukan prokrastinasi dan menganggapnya sebagai masalah.

Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Dalam hal ini, siswa yang memiliki sikap prokrastinasi yang tinggi akan kesulitan memenuhi target yang akan dicapainya, sedangkan siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, ia akan mudah memenuhi target yang akan dicapainya. Knaus (2002) juga mengatakan bahwa konsekuensi dari seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah rendahnya prestasi yang ia miliki.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan karena dikejar deadline. Dapat memberikan rasa cemas sepanjang mengerjakan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang cukup singkat. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. (Solomon dan Rothblum, 1984).

Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Diantara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (self-control), self-consciousness, self-esteem, dan self-efficacy, serta adanya kecemasan sosial.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengambil satu diantaranya sebagai faktor penyebab yang ingin diteliti, yaitu kontrol diri. Alasan peneliti memilih kontrol diri berdasarkan jawaban tersirat yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara kepada subjek yang mengatakan bahwa saat dirinya bersiap untuk segera mulai mengikuti kegiatan menghafal, subjek mudah terpengaruh dengan stimulus eksternal yang menurutnya lebih menyenangkan. Misalnya, saat tiba waktunya menghafal, subjek melihat teman sebayanya sedang mengobrol dengan teman-teman yang lainnya, subjek kesulitan untuk menahan dirinya agar tidak ikut mengobrol dengan teman-temannya tersebut.

Hasil penelitian dari Tangney, dkk. (2004) juga menyarankan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Pernyataan tersebut tersebut juga didukung oleh penelitian dari Susanti dan Nurwidawati (2014) yang mengatakan bahwa variabel kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 48,5% terhadap prokrastinasi akademik seseorang. Dari beberapa hasil penelitian lainnya juga diketahui bahwa prokrastinasi juga telah lama dianggap sebagai perwujudan dari rendahnya kontrol diri. Prokrastinasi memiliki korelasi yang signifikan dengan kontrol diri (Muhid, 2009; Ghufron, 2003; Tanriady, 2009).

Secara umum, kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas lebih dikenal sebagai kontrol diri. Kontrol diri terjadi ketika seseorang mencoba untuk mengubah cara bagaimana seharusnya individu tersebut berpikir, berperilaku atau merespon (Muraven dan Baumeister, 2000).

Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan suatu bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Skinner (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri. Kemampuan pelajar untuk memiliki kontrol diri yang baik, berdampak positif bagi siswa tersebut. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih menonjol dalam performa di sekolah seperti mengerjakan tugas atau prestasi akademik lainnya. (Tangney, dkk. 2004)

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri yaitu: (1) Self-discipline, (2) Deliberate/nonimpulsive, (3) Healthy habits, (4) Work ethic, (5) Reliability.

Self-discipline mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu yang memiliki self-discipline mampu memfokuskan dirinya saat melakukan suatu tugas utamanya. Individu dengan self-discipline yang baik tersebut mampu menahan dirinya dari kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Sebaliknya, individu dengan self discipline yang rendah akan mudah terpengaruh dengan kegiat-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. ketidakmampuan individu dalam menahan diri dari aktifitas yang menyenangkan ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi (Ferrari, dalam Ghufron & Risnawita, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) diketahui bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi apabila dihadapkan pada dua pilihan, yaitu kegiatan yang menyenangkan dan mengerjakan tugas, maka individu tersebut akan memilih kegitan yang menyenangkan dan kemudian menyesali perbuatannya.

Siswa yang memiliki Self-discipline dan Reliability yang tinggi dan memiliki tuntutan untuk menghafal Al-Qur’an rutin setiap hari, maka siswa akan selalu konsisten tanpa melewatkan rutinitas tersebut. Reliability merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kapasitas dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk mencapai suatu target tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013).

Siswa yang memiliki kemampuan dalam melakukan disiplin diri, berarti siswa mampu memfokuskan diri saat mengerjakan tugas-tugasnya dan juga mampu menahan dirinya dari aktifitas lain yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam menjalankan tugas utamanya. Hal ini juga akan mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada siswa tersebut. Contohnya pada saat siswa menunda melancarkan hafalan untuk menghadapi tugas ujian, siswa mampu melakukan disiplin diri dikarenakan siswa mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas ujian (Wijaya dan Tori, 2018)

Adler (dalam Alwisol, 2007) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan kreatif dalam diri itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah.

Pendapat Adler tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Logue (1995) mengatakan bahwa remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi perilakunya. Fox dan Calkins (2003) menyatakan, kontrol diri pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku seseorang. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2002) kemampuan kognitif pada remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal. Pada tahap operasional formal remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya.

Berdasarkan uraian diatas tersebut peneliti ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Adapun rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah; Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan?

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 47 subjek. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah dan berusia 16-18 Tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) yang terdiri dari Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tanggney, Baumeister, dan Boone (dalam Ursia, 2013)

Skala pengukuran menggunakan rentang skor 1 sampai dengan 4 dengan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Penggunaan empat kategori jawaban dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan jawaban netral, karena kategori netral memiliki arti ganda. Tersedianya jawaban netral akan menimbulkan kecenderungan pada subjek untuk memilih jawaban netral, terutama bagi yang ragu-ragu.

Skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an terdiri dari 27 aitem dengan daya beda yang bergerak dari 0,321 sampai 0,769 koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,901. Sedangkan skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan daya beda yang bergerak dari 0,268 sampai 0,773. Koefesien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.873.

Berdasarkan data tentang reliabilitas dan uji daya beda dari Skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an dan kontrol diri tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa Skala tersebut valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data hasil penelitian, skor prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an dikategorikan untuk menghitung tinggi rendahnya skor subjek, seperti yang ditujukan pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2**

**Kategorisasi skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | 𝑋 > (𝜇 + 1𝜎) | 𝑋 > 81 | 0 | 0% |
| Sedang | (𝜇 − 1𝜎) ≤ 𝑋 < (𝜇 + 1𝜎) | 54 ≤ 𝑋 < 81 | 36 | 76,60% |
| Rendah | 𝑋 ≤ (𝜇 − 1𝜎) | 𝑋 ≤ 54 | 11 | 23,40% |
| Total | 47 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 0% (0 subjek), kategori sedang sebesar 76,60% (36 subjek), kategori tinggi 23,40% (11 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada kategori sedang.

Berdasarkan data hasil penelitian, skor kontrol diri dikategorikan untuk menghitung tinggi rendahnya skor subjek, seperti yang ditujukan pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3**

**Kategorisasi skala kontrol diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | 𝑋 > (𝜇 + 1𝜎) | 𝑋 > 72 | 16 | 34,04% |
| Sedang | (𝜇 − 1𝜎) ≤ 𝑋 < (𝜇 + 1𝜎) | 48 ≤ 𝑋 < 72 | 31 | 65,96% |
| Rendah | 𝑋 ≤ (𝜇 − 1𝜎) | 𝑋 ≤ 48 | 0 | 0% |
| Total | 47 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kontrol diri menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 34,04% (16 subjek), kategori sedang sebesar 65,96% (31 subjek), kategori rendah 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kontrol diri pada kategori sedang.

Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah apabila signifikansi (p) > 0.050 maka sebaran data normal dan apabila signifikansi (p) ≤ 0,050 maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kontrol diri diperoleh K-S Z = 0,086 dengan taraf signifikansi (p) = 0,200, berarti mengikuti sebaran data yang normal, dari hasil uji normalitas variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an diperoleh K-S Z = 0,104 dengan taraf signifikansi (p) = 0,200, berarti mengikuti sebaran data yang normal.

Pedoman yang digunakan untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi (p) ≤ 0.050 maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linier dan apabila nilai signifikansi (p) > 0.050 berarti kedua variabel dinyatakan tidak mempunyai hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an diperoleh nilai F = 17.925 (p < 0,01), berarti hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an merupakan hubungan yang linier.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an dengan rxy = -0,550 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya untuk koefesien determinasi (R2) sebesar 0,302, hal tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an sebesar 30,2 % dan sisanya dapat diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Diterimanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an, sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwanti dan Lestari (2016) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Dimana semakin tinggi kontrol diri seorang siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seorang siswa maka semakin tinggi kontrol dirinya.

Ghufron dan Risnawita (2014) mengatakan bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk merencanakan suatu bentuk perilaku yang dapat memberikan konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam mengahadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) juga berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan. Kemampuan mengontrol diri ini sangat dibutuhkan, agar individu tersebut bisa menentukan suatu pilihan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat (Steel dalam Ursia, 2013). Menurut Tangney, dkk. (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri, yaitu: (1) Self-discipline, (2) Deliberate/nonimpulsive, (3) Healthy habits, (4) Work ethic, (5) Reliability.

Aspek self-discipline mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu yang memiliki self-discipline mampu memfokuskan dirinya saat melakukan suatu tugas utamanya. Individu dengan self-discipline yang baik tersebut mampu menahan dirinya dari kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Sebaliknya, individu dengan self discipline yang rendah akan mudah terpengaruh dengan kegiat-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. ketidakmampuan individu dalam menahan diri dari aktifitas yang menyenangkan ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi (Ferrari, dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) diketahui bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi apabila dihadapkan pada dua pilihan, yaitu kegiatan yang menyenangkan dan mengerjakan tugas, maka individu tersebut akan memilih kegitan yang menyenangkan dan kemudian menyesali perbuatannya.

Siswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar. Sepanjang perjalanan menempuh pendidikannya tersebut sudah tentu siswa harus memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini akan mengurangi perilaku prokrastinasi yang kapan saja bisa muncul pada diri siswa, dikarenakan kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an.

Siswa yang memiliki Self-discipline dan Reliability yang tinggi dan memiliki tuntutan untuk menghafal Al-Qur’an rutin setiap hari, maka siswa akan selalu konsisten tanpa melewatkan rutinitas tersebut. Reliability merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kapasitas dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk mencapai suatu target tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013).

Siswa yang memiliki kemampuan dalam melakukan disiplin diri, berarti siswa mampu memfokuskan diri saat mengerjakan tugas-tugasnya dan juga mampu menahan dirinya dari aktifitas lain yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam menjalankan tugas utamanya. Hal ini juga akan mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada siswa tersebut. Contohnya pada saat siswa menunda melancarkan hafalan untuk menghadapi tugas ujian, siswa mampu melakukan disiplin diri dikarenakan siswa mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas ujian (Rahmantori, 2018)

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Endrianto (2014) yang mendapatkan hasil bahwa ada korelasi negatif antara Reliability dengan prokrastinasi dan adanya korelasi antara self dicipline dengan prokrastinasi. Dengan demikian, maka seorang siswa sangat memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas menghafalnya sehingga terhindar dari perilaku prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an.

Aspek Deliberate/Non-Impulsive memiliki makna tentang kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang menjalankan tugasnya, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong deliberate/non-impulsive mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan, memiliki rencana kedepan dan mampu bertindak dengan baik untuk menyelesaikannya, dengan kata lain, individu tersebut tidak melakukan prokrastinasi (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013) sementara itu memiliki kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual adalah merupakan salah satu ciri prokrastinasi (Ferrari dalam Ursia, 2013). Kesulitan yang dialami oleh seorang prokrastinator adalah menjalankan suatu tugas sesuai dengan batas waktu yang direncanakan (Ferrari dalam Ursia, 2013). Seseorang mungkin telah merencanakan batas waktu untuk suatu tugas tertentu, namun pada waktu yang telah ditentukan tersebut, seseorang tersebut tidak juga mengerjakan tugasnya sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sebelumnya, Sehingga mengalami keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya (Ferrari dalam ursia, 2013). Penundaaan yang dilakukan akan menjadikan keterlambatan dalam menyelesaikan dalam meghafal Al-Qur’an, sehingga waktunya terbengkalai dan lebih mengerjakan pekerjaan yang lebih disenangi.

Aspek healthy habits, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan healthy habits akan menolak sesuatu yang dapat memberikan efek buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Individu dengan healthy habits tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Seorang prokrastinator sadar bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan hal tersebut merupakan suatu hal yang penting bagi dirinya, akan tetapi individu tersebut menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya sampai tuntas (Ferrari dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk menjalankan tugas secara langsung dan berhenti untuk menunda-nunda tugas tersebut agar terhindar dari perilaku prokrastinasi (Steel dalam Ursia, 2013). Seseorang yang lebih cenderung melakukan penundaan dalam menghafal, waktu produktif dalam menghafal Al-Qur’an digunakan melakukan pekerjaan yang disukai, sehingga terlambat dalam melaksanakan tugasnya dalam menghafal Al-Qur’an.

Aspek work ethic merupaka sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Logue (1995) mengemukakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya, yaitu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun menghadapi banyak gangguan, mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional, bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

Individu mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan work ethic mampu memberikan perhatiannya pada tugas yang sedang dilakukannya dan individu tersebut tidak melakukan prokrastinasi (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Sementara itu Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa salah satu ciri dari prokrastinasi adalah melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas utama yang harus dikerjakan.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan atau mengatur perilaku utamanya yang membawa kepada konsekuensi positif, sedangkan individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan atau mengatur perilakunya dan akan membawa kepada konsekuensi yang negatif (Muhid, 2009). Ray (dalam Ursia, 2013) juga mengatakan bahwa secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu untuk menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperhitungkan akibat jangka panjang yang akan diperoleh. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan diri dari hal-hal yang tidak baik dengan memperhitungkan akibat jangka panjang yang akan diperolehnya.

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar deadline, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Steel (dalam Ursia, 2013) juga berpendapat bahwa seseorang sangat memerlukan kontrol diri yang tinggi agar dapat mengerjakan tugas dengan baik dan berhenti untuk menunda-nunda tugas agar terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memilikki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Apabila ia merupakan siswa yang mempunyai kewajiban untuk menghafal Al-Quran dan mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian menghafal Al-Qur’an. Ia juga akan sesegera mungkin menghafal Al-Qur’an tanpa menunda – nundanya. Jika ia adalah siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya kepada hal-hal yang berkaitan dengan proses menghafal Al-Qur’an. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an. Ilfiandra (dalam Aini dan Mahardayani, 2011) menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri.

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh, terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Pada penelitian ini rata-rata subjek memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an yang sedang.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada hipotesis yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an pada siswa SMA Ma’had Tahfizhul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’annya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’annya. Adanya kontrol diri yang tinggi menyebabkan siswa berusaha untuk terus mengatasi segala hambatan yang dialaminya, menyelesaikan segala tugas-tugas dan tanggungjawabnya sebagai siswa penghafal Al-Qur’an dengan tepat waktu, serta menghindari segala bentuk perilaku penundaan terhadap tugas menghafal Al-Qur’annya. Dan sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an.

**SARAN**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Saran bagi siswa yang sedang menghafal Al-Qur’an agar kiranya dapat meningkatkan kontrol diri yang baik dengan cara disiplin dalam melakukan tugas, bersifat hati-hati dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, menjalankan kebiasaan atau pola hidup yang sehat serta melakukan tugas utamanya sebagai seorang siswa penghafal Al-Qur’an tanpa terpengaruh dengan hal-hal yang diluar tugas utamanya.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian sejenis atau bertujuan untuk mengembangkan penelitian dengan topik yang sama yakni prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an, sebaiknya memperhatikan validitas isi dari setiap aitem yang dibuat. Selain itu juga diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor lainnya yang tidak dibahas pada penelitian ini seperti dukungan sosial, harga diri, kecemasan sosial dan kesadaran diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aini A. N & Mahardayani I.H (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol 1, (2); 65-71.

Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian.* Malang : UMM Press

Azwar, S. (2004) *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015) *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badwilan A. Salim. (2012). *Panduan Cepat Menghafal Al-Qur’an.* Solo: Diva Press.

Burka, J & Yuen, L. (1983) *Procrastinastion: Why You Do It What To Do About It. Cambridge*: Da Capo

Catrunada, L & Puspitawati, I. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *(Skripsi Tidak Dipublikasikan).* Universitas Gunadarma, Jakarta. Di akses pada tanggal 4 maret 2019 pukul 23.50 WIB di [http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/319896/perbedaan-kecenderungan-prokrastinasi-tugas-skripsi-berdasarkan-tipe-kepribadian-introvert-dan ekstrovert.html](http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/319896/perbedaan-kecenderungan-prokrastinasi-tugas-skripsi-berdasarkan-tipe-kepribadian-introvert-dan%20ekstrovert.html)

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance theory, research and treatment.* New York: Plenum Press.

Ferrari, J. R. & Morales, J. F. D. (2007). Perceptions of Self-concept and Selfpresentation by Procrastinators: Further Evidence. Chicago. The Spanish *Journal of Psychology*. Diunduh di <http://psycnet.apa.org/journals/jid/30/3/163/>

Fibrianti I. D. (2009), Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang. Diunduh dari <http://webchace.googleuser>

Ghufron & Risnawita, S. R. (2014). *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Goleman, D. (2001). *Working Whit Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Garamedia.

Hadi, Sutrisno. (2015). *Statistika.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hofmann, W., Baumeister, R.F., Förster, G., & Vohs, K.D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102 (6), 1318-1335, doi: 10.1037/a0026545

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta:Erlangga.

Janssen, T & Carton, J.S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology.* 160(4),436-442.

Knaus, W. (2002) *The Procrastination Workbook.* Oackland: New Harbinger Publications, Inc.

Lazarus, R.S. (1976). *Emotional and Adaptation*. New York : Mc Graw Hill Publishing Company.

Muhid, A (2009) Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*, Jurnal Ilmu Dakwah,* 18 (1), 578.

Munjahid. (2007). *Strategi Menghafal 10 Bulan Khatam : Kiat-Kiat Sukses Menghafal Al Qur’an.* Yogyakarta: Idea Press.

Muraven, M. & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *American Pschological* *Association. Psychological Bulletin.* 126(2), 247-259.

Nainggolan, T (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia,* Vol. 16 No. 02.

Purwanti, M & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 5, (8) 1-15.

Rahmawati D. A. (2011) Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dan Dukungan Sosial Teman Dengan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi Pada Mahasiswa, *Thesis.* Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Ramadhani A. (2016) Hubungan Konformitas Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Tidak Bekerja Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Mulawarman Samarinda, *Psikoborneo* 4 (3), 507-517.

Solomon, L.J & Rothblum, E.D. (1984). Procrastination Assessment Scale – Student (PASS). *The Free Press. 2,* 446-452.

Steel,P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *American Psychological Association,* *Psychological Bulletin.* 133(1),65-94.

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surijah, E.A & Tjundjing. S (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22,(4), 352-374.

Suryabrata, S (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis.* Yogyakarta: Andi.

Susanti, E & Nurwidawati, D (2014) Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. Character, 2(3), 1-7.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality,* 72(2), 271-322*.*

Tanriady, S. (2009). Time is money: Pengaruh pelatihan self control dan time management terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Skripsi (tidak diterbitkan).* Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Ursia, N.R., Siaputra I.B., Sutanto N, (2013). Prokrastinasi Akademik dan self control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas Surabaya., *Makara seri social humaniora 17(1):* 1-18.

Wiyarti H. A & Setyawan Imam (2017) Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Menghafal Al-Qur’an Pada Santri Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta, *Jurnal Empati*: Vol 6, (4); 33-36.