

## Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih

### *The Relationship Between Self-Control and Procrastination in Prabumulih City Police Detective Members*

Alvian Dedy Tama<sup>(1\*)</sup> & Dwi Hurriyati<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

Disubmit: 17 Februari 2025; Direview: 21 Februari 2025; Diaccept: 28 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

\*Corresponding author: alviantama21@gmail.com

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi pada anggota reserse polres kota prabumulih. Sampel Penelitian ini berjumlah 158 orang anggota polisi reserse. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling yaitu simple random sampling. Alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala *Kontrol diri* dan skala *Prokrastinasi*. Sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 20.0. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (*r*) sebesar 0, 351, koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,123, dan *p* = 0,000. Hasil analisis yang diperoleh menunjukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi pada anggota reserse polres kota prabumulih.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri; Prokrastinasi; Polres Prabumulih.

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-control and proctasination in members of the prabumulih city police detective. The sample of this study amounted to 158 members of the detective police. The sampling technique used in this study was probability sampling technique, namely simple random sampling. The measuring instruments used in this study are the self-control scale and the Procrastination scale. While the analysis technique used is simple regression analysis technique using SPSS version 20.0. Based on the results of the analysis obtained a correlation coefficient (*r*) of 0, 351, the coefficient of determination (*R Square*) of 0.123, and *p* = 0.000. The results of the analysis obtained show that there is a very significant relationship between self-control and proctasination in members of the prabumulih city police detective.*

**Keywords:** *Self-Control; Proctasination; Prabumulih City Police Detective.*

---

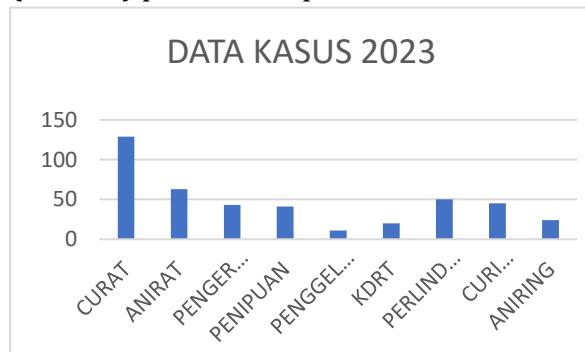
DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.674>

#### Rekomendasi mensitis :

Tama, A. D. & Hurriyati, D. (2025), Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 105-118.

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2023 banyaknya aduan dari masyarakat dalam tindak kriminalitas, yang dibuktikan dari data yang diperoleh dari bagian Perencanaan dan Administrasi (renmin) polres kota prabumilh.



Gambar 1. Data Kasus Kriminal Kota Prabumulih  
Sumber: Renmin Polres Kota Prabumulih Tahun 2023

Berdasarkan data kasus kriminal yang dihimpun oleh Unit Reserse Kriminal Polres Kota Prabumulih, jumlah tindak kejahatan yang terjadi di wilayah tersebut pada tahun 2023 menunjukkan angka yang signifikan. Dari keseluruhan kasus, tindak pidana pencurian dengan pemberatan (Curat) menjadi kasus yang paling dominan dengan total 129 laporan, di mana 79 di antaranya telah terselesaikan. Kasus penganiayaan berat (Anirat) tercatat sebanyak 63 kasus dengan 44 kasus terselesaikan, sementara penggeroyokan mencapai 43 kasus dengan 18 yang berhasil diselesaikan. Selain itu, terdapat 41 kasus penipuan (21 terselesaikan), 11 kasus penggelapan (5 terselesaikan), serta 20 kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dengan 13 kasus yang telah ditangani.

Lebih lanjut, data juga mencatat 50 kasus terkait perlindungan anak dengan penyelesaian sebanyak 23 kasus, serta 45 kasus pencurian dalam keluarga dengan 15 kasus yang terselesaikan. Sementara itu, penganiayaan ringan (Aniring) mencapai

24 kasus dengan hanya 6 yang terselesaikan. Secara keseluruhan, jumlah kasus kriminal yang terjadi di wilayah hukum Polres Kota Prabumulih pada tahun 2023 berjumlah 340 kasus, dengan tingkat penyelesaian sebanyak 203 kasus, sementara 137 kasus lainnya masih dalam proses atau belum terselesaikan.

Polres Prabumulih memiliki satuan tugas khusus yang bertanggung jawab dalam menangani berbagai kasus kriminal, yaitu Satuan Reserse Kriminal. Unit ini terdiri dari 158 personel yang menjalankan tugas pokok dan fungsi sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Kepolisian Negara Republik Indonesia (UU No. 2 Tahun 2002). Undang-undang ini menegaskan peran kepolisian dalam menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, termasuk melalui proses investigasi serta penyidikan terhadap tindak pidana. Selain itu, pelaksanaan tugas satuan reserse juga didukung oleh berbagai regulasi lainnya, seperti peraturan pemerintah maupun peraturan kepolisian yang secara lebih rinci mengatur prosedur serta kewenangan dalam melakukan penyelidikan dan penyidikan terhadap tindak kejahatan.

Fungsi utama Satreskrim meliputi: Melaksanakan pembinaan serta penyidikan tindak pidana umum, termasuk identifikasi dan laboratorium forensik lapangan, Memberikan layanan dan perlindungan khusus bagi remaja, anak, dan perempuan, baik sebagai pelaku maupun korban kejahatan, sesuai dengan ketentuan perundang-undangan., Melakukan identifikasi untuk kepentingan penyidikan dan pelayanan umum, Menganalisis serta menangani kasus-kasus khusus, termasuk mengkaji efektivitas

pelaksanaan tugas Direktorat Reserse Kriminal Umum (Ditreskrim), Melaksanakan pengawasan dalam proses penyidikan tindak pidana umum di lingkungan kepolisian, Mengumpulkan, mengolah, serta menyajikan informasi dan dokumentasi terkait program kerja Ditreskrim, sebagaimana ditetapkan dalam struktur tugas dan fungsi pokok Reserse Polres Kota Prabumulih.

Dalam menangani kasus kriminal, Satreskrim bertanggung jawab atas berbagai tahapan investigasi, yang mencakup: Penyidikan, melakukan penyelidikan terhadap kasus-kasus kriminal yang kompleks dan membutuhkan analisis mendalam; Penangkapan dan Penahanan, melaksanakan penangkapan terhadap tersangka serta memastikan keamanan dalam proses penahanan; Pengamanan Bukti, menjaga keamanan dan integritas barang bukti yang ditemukan di tempat kejadian perkara (TKP); Pemeriksaan Saksi dan Tersangka, menginterogasi saksi dan tersangka guna memperoleh keterangan yang diperlukan dalam penyidikan; Koordinasi dengan Instansi Terkait, berkolaborasi dengan berbagai pihak, seperti laboratorium forensik, ahli pidana, dan instansi lainnya guna mendukung proses investigasi secara komprehensif.

Satreskrim terbagi ke dalam beberapa unit yang memiliki tugas dan kewenangan spesifik sesuai dengan jenis kejahatan yang ditangani, di bawah kepemimpinan Kepala Satuan Reserse Kriminal (Kasat Reskrim).

Dalam pelaksanaan tugas penyelidikan dan penyidikan, Satreskrim memiliki beberapa unit khusus, di antaranya yaitu Unit Jatanras, yang menangani kasus kejahatan dengan

kekerasan, seperti perampokan dan pencurian dengan kekerasan. Unit Ranmor, yang secara khusus menangani kejahatan terkait kendaraan bermotor, seperti pencurian kendaraan dan pemalsuan dokumen kendaraan. Unit Harda, yang berfokus pada kasus yang berkaitan dengan harta benda, seperti penggelapan atau perusakan properti. Unit Renata, yang memiliki tugas utama dalam menangani tindak kekerasan terhadap perempuan dan anak, serta memberikan perlindungan kepada korban melalui pendekatan hukum dan sosial. Unit Identifikasi, yang bertugas dalam pengumpulan dan analisis bukti fisik, seperti sidik jari dan dokumentasi forensik, untuk mendukung penyelidikan kriminal, pengelolaan dokumen resmi seperti Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK), Surat Izin Mengemudi (SIM), dan Surat Keterangan Tingkah Laku (SKKT).

Seluruh unit dalam Satreskrim Polres Prabumulih bekerja secara terkoordinasi untuk memastikan efektivitas dan efisiensi dalam proses penyelidikan dan penyidikan. Dengan total 158 personel yang tersebar di Polres serta Polsek setempat, Satreskrim memiliki kapasitas yang kuat dalam menegakkan hukum, menjaga keamanan, serta memberikan perlindungan kepada masyarakat di wilayah hukumnya.

Berdasarkan wawancara dengan JH, Kepala Satuan Unit Reserse Barang Bukti Harta Benda (personal communication, 3 Juli 2024), setiap kasus tindak pidana memiliki batas waktu penyelesaian yang berbeda. Kasus tindak pidana umum umumnya diselesaikan dalam waktu tiga bulan, sedangkan kasus tindak pidana korupsi memerlukan waktu hingga enam

bulan. Dibandingkan dengan unit kepolisian lainnya, satuan reserse memiliki intensitas kerja yang lebih tinggi karena keterlibatannya yang langsung dengan masyarakat.

Fenomena yang terjadi Berdasarkan data kasus kriminal yang diperoleh dari bagian Renmin Polres Prabumulih tahun 2023, tercatat terdapat 340 kasus kriminal, dengan 203 kasus berhasil diselesaikan dan 137 kasus masih dalam proses penyelesaian. Sementara itu, target tahunan yang harus dicapai adalah penyelesaian 240 kasus. Dengan demikian, terdapat selisih 37 kasus yang tidak terpenuhi dari target yang telah ditetapkan.

Ketidaktercapaian target ini berdampak pada kinerja anggota reserse, di mana personel yang tidak mencapai target tidak memenuhi syarat untuk menerima tunjangan kinerja. Oleh karena itu, evaluasi terhadap kinerja individu maupun tim menjadi hal yang krusial untuk meningkatkan efektivitas dalam penyelesaian kasus. Jika tren penurunan kinerja terus berlanjut, hal ini dapat berimplikasi negatif terhadap performa anggota yang bersangkutan. Penurunan kinerja secara signifikan tidak hanya dapat menunda kenaikan pangkat, tetapi juga berpotensi mengakibatkan demosi ke wilayah tugas yang lebih terpencil. Oleh karena itu, peningkatan kualitas kerja dan efektivitas dalam penyidikan perlu menjadi perhatian utama guna memastikan pencapaian target yang telah ditetapkan.

Fenomena yang terjadi dalam setiap satuan reserse di Polres Prabumulih menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan unit kepolisian lainnya. Hal ini disebabkan oleh tingginya intensitas kerja di satuan reserse, yang

merupakan elemen utama dalam struktur kepolisian di tingkat Polres. Selain itu, satuan ini terdiri dari berbagai unit yang bertanggung jawab atas penyelidikan dan penyelesaian kasus-kasus kriminal.

Berdasarkan observasi peneliti, setiap anggota reserse ditargetkan untuk menyelesaikan 20 kasus dalam satu bulan. Namun, jika target tersebut tidak terpenuhi, maka beban penyelesaian kasus yang harus ditangani dapat dikurangi menjadi 10 kasus per bulan. Meskipun demikian, masih terdapat anggota yang kesulitan mencapai target tersebut, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja mereka. Anggota reserse yang gagal memenuhi target menunjukkan beragam respons dan perilaku, yang dapat bervariasi tergantung pada karakteristik individu serta pengalaman mereka dalam menangani kasus kriminal.

Beberapa perilaku dan ekspresi yang ditunjukkan oleh anggota reserse ketika menghadapi tekanan target penyelesaian kasus bervariasi. Sebagian dari mereka cenderung mudah tersinggung atau menunjukkan sikap emosional ketika ditanya mengenai progres kasus. Selain itu, kurangnya semangat dalam bekerja, sering mengeluh ketika target tidak tercapai tepat waktu, serta kecenderungan menghindari tanggung jawab menjadi indikator lain dari penurunan motivasi kerja.

Dalam praktiknya, ketika menerima kasus baru, anggota reserse umumnya menunggu proses penerbitan surat perintah penanganan kasus. Namun, kebiasaan yang berkembang adalah menunda penanganan kasus tersebut selama sekitar satu minggu agar kasus-kasus dapat dikumpulkan terlebih dahulu

sebelum dilakukan penyelidikan secara bersamaan. Sayangnya, dalam periode menunggu tersebut, beberapa anggota justru terjebak dalam kebiasaan kurang produktif, seperti bermain ponsel, bermain game online, atau melakukan aktivitas di luar kantor yang tidak berhubungan dengan tugas. Akibatnya, ketika jumlah kasus yang harus ditangani sudah menumpuk dan surat perintah telah dikeluarkan, pekerjaan menjadi semakin mendesak. Hal ini mengakibatkan mereka harus bekerja dalam tekanan waktu yang ketat, yang pada akhirnya berdampak pada ketidakupayaan penyelesaian kasus sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Fenomena ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai prokrastinasi, merujuk pada perilaku menunda-nunda atau menangguhkan pelaksanaan suatu tugas untuk dilakukan pada waktu atau hari yang lain. Menurut Ghufron dan Risnawati (2017), prokrastinasi dijelaskan sebagai kecenderungan untuk menunda tindakan dalam menyelesaikan tugas yang seharusnya dilakukan pada waktu yang telah ditentukan.

Prokrastinasi, menurut Erde (dalam Nurhayati, 2015), merupakan masalah dalam proses intra-individu, yang melibatkan perilaku menunda-nunda, seperti keterlambatan, penundaan dalam memulai, mengakhiri, atau menyelesaikan suatu tugas akademik. Sejalan dengan penelitian Aitken (dalam Rachmahana, 2012), ditemukan bahwa seorang prokrastinator akan mengalami ketidaknyamanan psikologis, seperti rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam akibat tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) juga mengemukakan beberapa karakteristik yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yaitu:

- a. Pikiran irasional - Prokrastinator sering menunjukkan pikiran yang tidak rasional, yang terlihat jelas dari ketidakefisienan mereka dalam menyelesaikan tugas.
- b. Takut gagal - Prokrastinator yang takut gagal cenderung memiliki standar yang lebih tinggi daripada kemampuannya, yang menyebabkan kekhawatiran dan akhirnya memilih untuk menunda-nunda daripada menghadapi kemungkinan kegagalan.
- c. Tingkah laku menghindari - Salah satu ciri utama prokrastinator adalah perilaku menghindari tugas yang dianggap penting, lebih memilih mengerjakan tugas-tugas yang lebih menyenangkan atau tidak terlalu menekan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota Reserse Kriminal berinisial AH (komunikasi pribadi pada 8 Juli 2024), yang bertugas di unit Jatanras dan bertanggung jawab atas penanganan perkara serta pelaporan administrasi kepada Kasat Reskrim, ditemukan adanya indikasi prokrastinasi, khususnya dalam bentuk pikiran irasional yang mempengaruhi efektivitas dalam menyelesaikan tugas. Beberapa anggota tim reserse membiarkan tumpukan tugas kasus kriminal selama seminggu atau lebih setelah surat tugas dikeluarkan, dengan harapan dapat menyelesaikan beberapa kasus sekaligus untuk menghemat waktu. Meskipun ada kasus yang memungkinkan untuk ditangani bersama, tidak semua kasus dapat diselesaikan secara

bersamaan. Hal ini seringkali diabaikan, tanpa mempertimbangkan kendala di lapangan serta dinamika masyarakat atau lokasi yang dituju. Akibatnya, metode ini justru menjadi tidak efisien, karena pada akhirnya kasus-kasus tersebut harus diselesaikan satu per satu, yang menyebabkan penyelesaian kasus menjadi tertunda hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Tekanan untuk memenuhi target akhirnya mengakibatkan kelelahan fisik, serta menyebabkan gangguan kesehatan seperti pusing dan mengganggu kesejahteraan individu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota Reserse Kriminal berinisial BA (komunikasi pribadi pada 7 Juli 2024), yang bertugas di unit Bin Ops dan bertanggung jawab atas penyusunan rencana program kegiatan, ditemukan adanya indikasi prokrastinasi yang terkait dengan rasa takut gagal dalam menjalankan tugas. Anggota yang mengalami rasa takut gagal seringkali memiliki standar yang lebih tinggi daripada kemampuan yang dimilikinya. Hal ini biasanya terjadi ketika anggota tersebut diberikan tugas yang belum pernah mereka kerjakan sebelumnya. Karena pengalaman yang terbatas, mereka cenderung harus bertanya kepada senior atau rekan satu tim untuk memahami tugas tersebut, yang menyebabkan mereka memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan pekerjaan. Akibatnya, target yang ditetapkan tidak tercapai, yang pada gilirannya menyebabkan penumpukan kasus lainnya. Hal ini menambah beban bagi tim, karena mereka harus membantu anggota yang terlambat dalam menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota Reserse Kriminal berinisial DK (komunikasi pribadi pada 7 Juli 2024), yang bertugas di unit Bin Ops dan menyusun rencana program kegiatan, ditemukan adanya indikasi prokrastinasi dalam bentuk tingkah laku menghindari. Salah satu ciri khas prokrastinator adalah menghindari tugas-tugas yang dianggap penting dan lebih memilih mengerjakan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan. Beberapa anggota reskrim, alih-alih fokus pada tugas mereka, justru lebih memilih untuk bermain handphone, bermain game online, atau menjalani hobi lain. Hal ini mengindikasikan kurangnya fokus pada penyelesaian kasus yang harus segera diselesaikan, agar tidak menjadi beban pikiran akibat banyaknya kasus yang belum terselesaikan, terutama yang mendekati tenggat waktu BAP yang harus diserahkan kepada kejaksaan dalam waktu 21 hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota Reserse Kriminal berinisial EA (komunikasi pribadi pada 16 Juli 2024), yang bertugas di unit Jatanras dan mengirimkan SP2HP kepada pelapor mengenai perkembangan penyidikan, ditemukan adanya ciri prokrastinasi yang berkaitan dengan tingkat kepedulian yang tinggi terhadap pekerjaan dan institusi. Para anggota reskrim ini berusaha membangun hubungan yang baik dengan korban atau saksi untuk memperoleh kepercayaan, agar mereka merasa nyaman dalam menceritakan perkara yang ditangani. Hal ini bertujuan untuk menciptakan citra positif dan meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap aparat kepolisian dalam menangani kasus. Meskipun kondisi fisik mereka kurang

mendukung atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan, anggota tersebut tetap berusaha untuk bersikap profesional dalam melaksanakan tugas mereka.

Berdasarkan angket awal yang dilakukan oleh peneliti pada 23 Juli 2024 kepada 30 responden anggota Reserse Polres Prabumulih, yang disesuaikan dengan ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari (Ghufron & Risnawati, 2017), ditemukan hasil sebagai berikut: 82% responden mengaku menunda tugas setelah surat perintah diterima, 76% tidak segera menyelesaikan tugas baru yang keluar karena merasa batas waktu masih cukup lama, 80% terlambat dalam pengumpulan tugas sebelum atau setelah batas waktu karena kegiatan di luar kantor, dan 72% cenderung menunggu waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas. Selain itu, 80% mengungkapkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena adanya hambatan eksternal.

Ferrari (Ghufron & Risnawati, 2017) menjelaskan bahwa terdapat berbagai faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi, baik faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal mencakup lingkungan luar individu, sementara faktor internal melibatkan kondisi fisik dan psikologis individu. Kondisi fisik pekerja terkait dengan riwayat kesehatan atau penyakit yang pernah dialami, sedangkan kondisi psikologis melibatkan aspek kepribadian yang dimiliki pekerja, seperti self-regulation, motivasi, self-esteem, kecemasan, *self-monitoring*, *self-consciousness*, *self-criticism*, *self-efficacy*, dan *self-control*.

Green (Ghufron & Risnawati, 2017) menyatakan bahwa faktor yang

memengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi pada individu adalah rendahnya kontrol diri. Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, diperlukan latihan dalam pengendalian diri (self-control) dan teknik pengelolaan diri (self-management) (Gading, Hidayat & Atmoko, 2014).

Penelitian oleh Fasilita (2012) menunjukkan bahwa kontrol diri yang lemah dapat menyebabkan konsekuensi negatif, baik bagi individu itu sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini, individu cenderung kurang dalam proses pengolahan diri dan gagal dalam mengontrol diri dengan baik. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan diri atau lebih mudah terpengaruh dorongan negatif, cenderung menunjukkan perilaku negatif, seperti melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian oleh Steel (2007) diketahui bahwa para procrastinator merasa ia kurang memiliki kontrol diri untuk memulai mengerjakan tugas, yang berakibat pada tidak puasnya akan hasil kerja karena waktu pengerjaan yang tersisa tinggal sedikit.

Faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, kondisi psikologis individu salah satunya adalah kontrol diri (Ghufron & Risnawita, 2017).

Baumeister & Boone (Ramadona, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Calhoun & Acocella (Ghufron dan Risnawati, 2017) mendefinisikan kontrol diri (self-control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Wallston (Sarafino, 2016) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.

Thompson (Khairin, 2018) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan kontrol diri biasanya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau tindakan impulsif, b. Kemampuan untuk menunda kepuasan secara tepat waktu, c. Kemampuan untuk mengantisipasi situasi dan membuat keputusan dengan baik.

Fenomena kontrol diri yang rendah dapat terlihat pada anggota yang mudah marah atau tersinggung ketika ditanya tentang target kasus. Mereka sering menunjukkan ketidakbersemangatannya atau mengeluh ketika target tidak tercapai tepat waktu, dan cenderung menghindar karena belum berhasil menyelesaikan target dengan baik. Biasanya, mereka menunggu proses surat perintah penanganan kasus, yang mengakibatkan penundaan penanganan selama seminggu atau lebih hingga kasus-kasus tersebut terakumulasi. Namun, bukannya fokus menyelesaikan kasus, mereka malah lebih memilih untuk bersantai, seperti bermain handphone, bermain game online, atau melakukan kegiatan lain di luar kantor. Ini

menunjukkan adanya kendala dalam pengendalian diri, di mana mereka tidak dapat mengontrol perilaku impulsif dan cenderung bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya. Meskipun berhasil menyelesaikan satu atau dua kasus, mereka merasa puas dan sering berhenti sejenak untuk beristirahat sebelum melanjutkan pekerjaan, tanpa menganalisis kasus dengan baik. Ketika menghadapi kendala, mereka cenderung menghindari tugas tersebut dan beralih ke pekerjaan lain, meskipun kasus yang sudah dikerjakan setengah jalan tidak dapat ditinggalkan begitu saja.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu anggota Reserse di Polres Prabumulih, AH (*Personal Communication*, 12 Juli 2024), yang bertugas di unit jatarnas, dijelaskan bahwa meskipun anggota ini memiliki tingkat disiplin dan dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaan, mereka terkadang tetap menunda pekerjaan dan bertindak sesuka hati. Meskipun pengawasan dari atasan sudah dilakukan, mereka masih membuang waktu dengan bermain game online atau melakukan kegiatan non-pekerjaan di kantor, yang menyebabkan pekerjaan menumpuk.

Selain itu, wawancara dengan BA (*Personal Communication*, 11 Juli 2024), yang bertugas di unit bin ops, menunjukkan bahwa ada anggota yang kurang proaktif dalam mencari solusi baru atau berkontribusi pada inovasi pekerjaan mereka. Mereka lebih memilih mengikuti rutinitas atau menyelesaikan pekerjaan yang diminta tanpa mencari cara untuk memperbaiki atau mengembangkan diri.

Menurut hasil wawancara dengan DK (*Personal Communication*, 11 Juli 2024),

yang bertugas di unit harda, mereka cenderung menunda penyelesaian tugas yang belum selesai setelah menyelesaikan kasus berat, meskipun mereka mendapat reward dari pimpinan. Namun, mereka sering merasa puas dengan hasil yang sudah tercapai dan malah melakukan kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan mereka, seperti bermain handphone. Padahal, penundaan penyelesaian kasus dapat menyebabkan penumpukan tugas yang semakin besar, mengingat setiap penanganan kasus memiliki dimensi yang berbeda dan membutuhkan waktu yang tepat untuk diselesaikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan EA (*Personal Communication*, 13 Juli 2024) menyebutkan adanya ciri ke tiga yaitu tentang Mampu mengantisipasi peristiwa dan kemampuan pengambilan keputusan. Walaupun kasus yang dihadapi sulit mereka tetap menjalankan tugas dengan profesional dan tetap terus berusaha meskipun hasilnya tidak segera terlihat atau memerlukan waktu yang lama untuk dicapai, akan tetapi mereka ternyata masih belum bisa segera menentukan atau mengantisipasi peristiwa permasalahan yang ada dan jika mereka tidak segera mengambil keputusan terhadap kasus mana yang harus diprioritaskan terlebih dahulu mereka akan sulit dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dilapangan, maka tugas penanganan kasus mereka bisa saja terhambat, walaupun mereka bekerja di dalam tim, akan tetapi tugas mereka berbeda sehingga tidak seringkali bisa membantu satu sama lain, dan di sesuaikan dengan tanggung jawab pribadi masing anggota

Angket awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Juli 2024 melibatkan 30 responden dari anggota Reserse Polres Prabumulih. Angket ini disesuaikan dengan ciri-ciri kontrol diri menurut Averil (Ghufron & Risnawita, 2017). Hasil angket menunjukkan bahwa 80% responden merasa kurang termotivasi untuk bekerja sesuai target, 78% tidak dapat memahami kasus yang ada, yang berimbas pada kurangnya semangat dalam melaksanakan tugas, 80% merasa kesulitan menemukan solusi atau alternatif ketika menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan 76% lebih memilih menunggu waktu yang tepat untuk mulai mengerjakan tugas. Selain itu, 82,5% menyatakan tidak dapat menyelesaikan tugas kasus karena adanya hambatan dari faktor eksternal.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada anggota unit Reserse di Kota Prabumulih tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih*.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2020) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data penelitian berupa angka-angka dan analisis statistik. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang disebarluaskan secara langsung maupun dengan menggunakan secara langsung. Sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah

110 anggota Polisi Reserse Polres Kota Prabumulih yang berjumlah 158 orang anggota Polisi Reserse. dihitung dengan menggunakan table isac dan michael. Teknik penentuan responden menggunakan teknik random sampling random sampling karena dimana semua populasi secara acak secara bersama-sama dapat dipilih sebagai sebagai anggota sampel. instrumen dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dengan menggunakan regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. deskripsi data penelitian variabel Prokrastinasi dan *Kontrol Diri*

Variabel	Empirik			
	Mean	SD	Xmin	Xmax
Prokrastinasi	156.68	10.434	128	183
Kontrol Diri	150.04	10.069	122	174
Hipotetik				
Variabel	Mean	SD	Xmin	Xmax
Prokrastinasi	148	49.3	48	240
Kontrol Diri	155.5	51/8	51	255

Berdasarkan tabel berikut, Nilai mean empirik variabel Prokrastinasi adalah 156.68 dan nilai standar deviasi 10.434 sementara mean hipotetik pada variabel Prokrastinasi mempunyai nilai 148 dengan nilai standar deviasi 49.3.

Adapun nilai empirik adalah skor yang didapatkan di lapangan. mean empirik dari variabel Kontrol Diri adalah 150.04 dan nilai standar deviasi adalah 10.069. sementara itu, skor hipotetik merupakan nilai skor yang diharapkan akan diperoleh oleh sample penelitian. mean hipotetik dari variabel Kontrol Diri mempunyai nilai 155.5 dan standar deviasi adalah 51.8. Formula untuk menghitung skor hipotetik adalah dengan menggunakan mean hipotetik, Jadi,  $\sigma = 1/6 (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$ , sementara formula standar

deviasi hipotetik adalah  $\sigma = 1/2 (X_{\text{max}} + X_{\text{min}})$ . Di sini,  $X_{\text{max}}$  adalah skor maksimum subjek dan  $X_{\text{min}}$  adalah skor minimum subjek. (Azwar, 2022).

Adapun kegunaan Deskripsi data hasil Penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah Prokrastinasi dan Kontrol diri termasuk dalam kategori tinggi atau rendah dengan mengelompokkan setiap variabel sesuai dengan deskripsi data Penelitian. Arikumto (2013) menyatakan bahwa subjek diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. kategori tinggi diberikan pada skor yang berada pada  $X \geq M$ , sementara kategori rendah diberikan pada skor yang berada pada  $X < M$ .

Tabel 2. Kategori Prokrastinasi

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 156.68$	Tinggi	92	56,2 %
$X < 156.68$	Rendah	66	43,8 %
Total		158	100%

Dari 158 Anggota Reserse Polres Prabumulih yang disurvei, 92 orang, atau 58%, menunjukkan tingkat Prokrastinasi yang tinggi, sementara 66 orang, atau 42% menunjukkan tingkat Prokrastinasi yang rendah. oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Anggota Reserse Polres Prabumulih memiliki tingkat Prokrastinasi yang tinggi, yang disebabkan kurangnya tingkat pengawasan atau seringnya para anggota melakukan kegiatan lain diluar tugas mereka, seperti bermain handphone atau game online seperti pada hasil fenomena yang terjadi.

Tabel 3. Kategorisasi *Self Efficacy*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 150.04$	Tinggi	75	47.5%
$X < 150.04$	Rendah	83	52.5%
Total		158	100%

Dari 158 Anggota Reserse Polres Prabumulih yang disurvei, 75 orang, atau 47.5% persen, memiliki Kontrol Diri yang rendah, dan 83 orang, atau 52.5% persen,

memiliki Kontrol Diri yang rendah. dengan demikian, hasil analisis data menunjukkan bahwa Kontrol Diri Anggota Reserse Polres Prabumulih memiliki Kontrol Diri yang rendah. Di karenakan Adapun pada aspek Kontrol Diri yaitu Kontrol Perilaku yang rendah Ketika para anggota Reserse ini tidak di awasi oleh kepala unit bagian mereka jadi kurang semangat dan ada yang lalai akan tugas yang harus mereka kerjakan terlebih dahulu.

Tabel 4. Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Prokrastinasi	0.298	0.514	Normal
Kontrol Diri	0.866	0.819	Normal

Berdasarkan tabel diatas hasil kedua data yang diperoleh dari alat ukur yang dilakukan peneliti berdistribusi normal karena memenuhi syarat  $p > 0,05$ . Hal ini terlihat dari alat ukur untuk Prokrastinasi yaitu  $p = 0, .819$  ( $p > 0,05$ ) KS- Z 0.974, dan Kontrol Diri  $p = 0.514$  ( $p > 0,05$ ) dengan KS-Z 0.298. yang berarti data yang terdistribusi normal antara kedua variabel.

Tabel 5. Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Prokrastinasi & Kontrol Diri	21.953	0,000	Linier

Dari tabel diatas, nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan nilai  $F=21.953$  dan  $P=0,000$ . Nilai F merupakan nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel di atas,  $P = 0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya korelasi antara prokrastinasi (X) dengan kontrol diri (Y)

Tabel 6. Uji Regresi Sederhana

Variabel	r	R <sup>2</sup>	P	Ket
Prokrastinasi & Kontrol Diri	0.351	0.123	0.0000	signifikan

Berdasarkan tabel diatas, Berdasarkan tabel tersebut, nilai korelasi indeks Prokrastinasi dengan Kontrol Diri

adalah  $r = 0, 351^a$ ,  $R^2 = 0, 123$ ,  $P = 0,000$  yaitu  $p < 0,01$ . Nilai tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Prokrastinasi dengan kontrol diri. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana dan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel Prokrastinasi dan Kontrol Diri ialah sebesar Koefisien korelasi variabel Prokrastinasi dan Kontrol Diri sebesar 12.3% ( $R^2 = 0,123$ ), jadi bisa dikatakan bahwa Koefisien korelasi antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri yang rendah.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi korelasi Berdasarkan tabel tersebut, nilai korelasi indeks Prokrastinasi dan Kontrol Diri adalah  $r = 0, 351^a$ ,  $R^2 = 0, 123$ ,  $P = 0,000$  yaitu  $p < 0,01$ . Nilai tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri pada anggota Reserse Prabumulih. Hubungan memiliki arah yang yaitu semakin tinggi Prokrastinasi maka semakin rendah tingkat Kontrol Diri yang dirasakan.

Berdasarkan hasil analisis statistik ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri pada Anggota Polisi Reserse Polres Prabumulih. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana dan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang menunjukkan jika variabel Prokrastinasi tinggi maka variabel Kontrol Diri rendah pada Anggota Polisi Reserse Polres Prabumulih.

Penelitian ini membuktikan bahwa adanya korelasi antara Prokrastinasi dan

Kontrol Diri. Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi korelasi Berdasarkan tabel tersebut, nilai korelasi indeks Prokrastinasi dan Kontrol Diri adalah  $r = 0,351^a$ ,  $R^2 = 0,123$ ,  $P = 0,000$  yaitu  $p < 0,01$ . Nilai tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri pada anggota Reserse Prabumulih.

Prokrastinasi kerja sendiri, sebenarnya sangat mungkin diatasi dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi tersebut. Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa salah satu faktor internal seperti self kontrol yang dimiliki individu dapat mempengaruhi prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Green (Ghufron & Risnawati, 2017) menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi salah satunya ialah rendahnya kontrol diri.

Disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli, kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, serta mengatur proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang agar mengarah pada keputusan yang dapat membawa konsekuensi positif. Mereka yang memiliki kontrol diri yang baik, cenderung mampu untuk menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas yang tidak berkaitan dengan kewajibannya dan mengerjakan tugasnya tepat waktu.

Penelitian terdahulu oleh Nurhayati (2015) telah dilakukan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada 67 karyawan PT. PLN (persero) rayon Samarinda ilir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada

hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. Ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dari kedua variabel tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka peluang seseorang untuk melakukan prokrastinasi kerja akan semakin rendah.

Berdasarkan kategorisasi yang berasal dari variabel Prokrastinasi menunjukkan hasil bahwa terdapat 158 Anggota Polisi Polres Prabumulih yang mana 158 anggota tersebut merupakan subjek Penelitian, 92 orang, atau 58%, menunjukkan tingkat Prokrastinasi yang tinggi, sementara 66 orang, atau 42% menunjukkan tingkat Prokrastinasi yang rendah. Prokrastinasi pada anggota polisi reserse tinggi, disebabkan karena Sebagian anggota polisi reserse banyak mengalami kecemasan akibat berfikir berlebihan karena pekerjaan, dilihat dari salah satu aspek prokrastinasi yang keterlibatan.

Penyebab tingginya Prokrastinasi Anggota Polisi Polres Prabumulih dikarenakan seringkali organisasi menuntut anggota reserse Mereka bekerja melebih untuk menyelesaikan tugas kasus yang belum terselesaikan apalagi yang telah ditentukan karena adanya banyaknya kasus yang harus diselesaikan juga harus selalu siap saat menerima panggilan telepon maupun whatsapp untuk selalu berkoordinasi dengan mitra kerja pada saat berada diluar dari jam dinas.

Ketika pekerja mengalami Prokrastinasi tinggi maka pekerja tersebut mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kasus yang harus di dahulukan dan menghindari kegiatan lain yang bukan dari

bagian pekerjaan sehingga tidak menghambat mereka dalam menyelesaikan pekerjaan mereka harus seimbang antara pekerjaan dan kontrol diri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kurniawati dan Astuti (2008), jika seseorang pegawai melakukan prokrastinasi atau penundaan dalam pekerjaannya, maka akan timbul masalah dalam pekerjaan yang mereka tunda. Pekerjaan pegawai tersebut akan terus menumpuk sehingga semakin terbebani dengan pekerjaan tersebut. Mereka akan dikejar batas waktu penyelesaian pekerjaan dengan target yang harus dipenuhi, sehingga menghasilkan tekanan bagi pegawai untuk dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Berdasarkan data deskriptif dari variabel Kontrol Diri, Penelitian melibatkan 158 Anggota Polisi Polres Prabumulih. Dari jumlah tersebut, Dari 158 Anggota Reserse Polres Prabumulih yang disurvei, 75 orang, atau 47,5% persen, memiliki Kontrol Diri yang tinggi, dan 83 orang, atau 52,5% persen, memiliki Kontrol Diri yang rendah. dengan demikian, hasil analisis data menunjukkan bahwa Kontrol Diri Anggota Reserse Polres Prabumulih memiliki Kontrol Diri yang rendah dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Anggota Polisi Polres Prabumulih menunjukkan tingkat Kontrol Diri yang rendah. Di karenakan Adapun pada aspek Kontrol Diri yaitu Kontrol Perilaku (*behavior control*) yang tinggi Ketika para anggota Reserse ini di awasi oleh kepala unit bagian mereka jadi bisa bekerja lebih baik, tetapi jika tidak di awasi maka mereka akan melakukan hal yang lain diluar pekerjaan mereka.

Penyebab rendahnya Kontrol Diri pada anggota reserse di Polres Prabumulih dikarenakan beban kerja dan pencapaian target kerja yang cukup tinggi serta ketidakseimbangan antara jumlah kasus yang harus diselesaikan dengan kontrol diri yang kurang serta manajemen waktu yang tidak tepat.

Anggota reserse dengan kondisi Kontrol Diri yang rendah cenderung mengurangi kontribusi mereka terhadap pekerjaan dan produktivitas, mengalami stres, kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan sulit untuk mengendalikan diri mereka dalam tekanan pekerjaan mereka.

Dampak dari kondisi Prokrastinasi dan Kontrol Diri rendah, berbagai dampak negatif dapat muncul, baik dalam kehidupan pribadi maupun professional yaitu terjadi penurunan kinerja, kelelahan fisik maupun psikis dan stress kerja dan dapat memicu terjadinya burnout kerja. (Tazkiyah,2024)

Penelitian terdahulu oleh Nurhayati (2015) telah dilakukan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada 67 karyawan PT. PLN (persero) rayon Samarinda ilir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. Ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dari kedua variabel tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka peluang seseorang untuk melakukan prokrastinasi kerja akan semakin rendah. analisis dilakukan dengan menggunakan rho Spearman dalam SPSS 18.0 untuk

Windows. dengan nilai korelasi  $r = 0,702$  dan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara keseimbangan kerja dan kehidupan dengan kesejahteraan psikologis. Ini berarti bahwa semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. sebaliknya, jika keseimbangan ini menurun, maka kesejahteraan psikologis juga akan menurun.

Berdasarkan penjabaran setelah menganalisis data, peneliti menemukan bahwa hipotesis yang diusulkan, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri pada Anggota Polisi Reserse Polres Prabumulih dapat diterima. hasil Penelitian ini mengonfirmasi bahwa ada hubungan antara antara Prokrastinasi dan Kontrol Diri pada Anggota Polisi Reserse Polres Prabumulih.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, adanya hubungan antara Prokrastinasi dengan Kontrol Diri pada Anggota Polisi Reserse Polres Prabumulih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65-71.
- Anoraga, Panji. (2009). Psikologi Kerja Cetakan Kelima. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar. Saifuddin. (2013). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, Smet, (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bintariningtyas. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN 3 Sukaharjo. e-Jurnal Psikologi
- Burka, B. Jane & Yuen, M. Lenora. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. United States: Da Capo Press.
- Calhoun, J.F., Acocella, J.R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw Hill, Inc
- Carlson, N.R. (2000). *Psychology: The Science of Behavior*. Boston: Allyn & Bacon
- Fasilita, Dina Audi. (2012). Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Ditinjau Dari Usia Satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1 (2), 34-40.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Cetakan I. Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group
- Janssen, T., dan Carton, J.S. (1999). "The Effect of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination". *The Journal of Genetic Psychology*.
- Knauss, William. (2010). *End Procrastination Now!* United States: McGrawHill.
- Kurniawati, Fitria Nur Indah dan Yulianti Dwi Astuti. (2008). Hubungan Antara Prokrastinasi Dan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Armada Finance
- Mahardika, Y. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yogyakarta, Skripsi (tidak diterbitkan) Universitas Islam Indonesia
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2)
- Musaneff. (2002). *Manajemen Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta: Rajawali.
- Nurhayati. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. *e-Jurnal Psikologi*.
- Poerwadarminta W.J.S, (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai.
- Steel, Piers. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, r&d). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tuckman, B. W. 1990. Measuring procrastination atitudinally and behaviorally. Paper Presented at the Annual Meeting of The American Educational Research Association.
- Undang-undang Nomor 43 Tahun 1999 tentang Perubahan Atas Undang-undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang Pokok-pokok Kepegawaian.