

DAFTAR PUSTAKA

- abdullah, Dwi Indah Mulyani Abdullah, Sri Hayati, And Sitti Syawaliyah Gismin. “Pengaruh *Self-Control* Terhadap Aggressive Verbal Pada Mahasiswa Di Media Sosial.” *Jurnal Psikologi Karakter* 1, No. 2 (2021): 68–75. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1228>.
- Ayuna, Rihya Syifa Qurrotu, And Herdi Herdi. “Pengembangan Program Bk Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, No. 2 (2023): 79–90.
- Biedermann, Daniel, Jan Schneider, And Hendrik Drachsler. “*Digital Self-Control* Interventions For Distracting Media Multitasking - A Systematic Review.” *Journal Of Computer Assisted Learning* 37, No. 5 (2021): 1217–31. <https://doi.org/10.1111/jcal.12581>.
- Błachnio, Agata, Aneta Przepiorka, Andrzej Cudo, Alan Angeluci, Menachem Ben-Ezra, Mithat Durak, Krzysztof Kaniasty, Et Al. “*Self-Control* And *Digital* Media Addiction : The Mediating Role Of Media Multitasking And Time Style,” No. May (2023): 2283–96.
- Chen, Peggy P. “How Academic Delay Of Gratification Impacts Higher-Education Learners,” 2025, 1–6. <https://doi.org/10.1002/tl.70000>.
- Danuri, Muhamad. “Perkembangan Dan Transformasi Teknologi *Digital*.” *Jurnal Ilmiah Infokam* 15, No. 2 (2019): 116–23. <https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178>.
- Defira Anjassari, Brigitta. “Manfaat Pengendalian Diri Dalam Pengaruh Media Sosial Di Kalangan Masyarakat : Literature Review.” *Jurnal Sosial Teknologi* 4, No. 1 (2024): 33–37. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v4i1.1112>.
- Dominica, Marsella, Nara Paraera, Program Studi, Pendidikan Profesi, And Fakultas Pendidikan. “Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik : Sebuah Analisis Empiris” 23, No. 1 (2025): 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>.
- Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I. *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)*. Edited By Nilnasari Nur Azizah. Cetakan Pe. Wirokerten Banguntapan Bantul Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.
- Gafur, Harun. *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: Cv. Rasi Terbit, 2015. https://www.google.co.id/books/edition/Mahasiswa_Dinamika_Dunia_Kampus/6jpwdwaaqbaj.

- Ghozali, Imam. *Apikasianalisis Multivariate*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang, 2019.
- Gibrán, Ahmad Kholil. “Pengaruh *Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kasus Mahasiswa Di Universitas Islam Jakarta.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- González-Brignardello, Marcela Paz, Angeles Sánchez-Elvira Paniagua, And M. Ángeles López-González. “Academic Procrastination In Children And Adolescents: A Scoping Review.” *Children* 10, No. 6 (2023). <https://doi.org/10.3390/Children10061016>.
- “Hasil Observasi Awal Yang Dilakukan Peneliti Melalui Penyebaran Google Form Kepada 20 Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Uin Sultan Maulana Hasanuddin Banten Pada Tanggal 15 Oktober 2025.,” N.D.
- Hayani, Siti, Maya Khairani, Zaujatul Amna, Progam Studi, Psikologi Fakultas, Kedokteran Universitas, Syiah Kuala, And Prokrastinasi Akademik. “Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik” 5, No. 2 (2022): 177–208.
- Henslin, J M. *Sosiologi Dengan Pendekatan Membumi, Jilid 1*. Erlangga, N.D. (Indonesia), Apjii (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet. “Survei Internet Apjii 2025.” Accessed September 4, 2025. <https://survei.apjii.or.id/>.
- Indrayeni, S.E.R.N.P.W. *Teori Psikologi Komprehensif: Edisi 1-Psikologi Pendidikan & Psikologi Organisasi/Industri*. Suluah Kato Khatulistiwa, 2025.
- Julia, J, I Isrok’atun, And I Safari. *Prosiding Seminar Nasional “Membangun Generasi Emas 2045 Yang Berkarakter Dan Melek It” Dan Pelatihan “Berpikir Suprarasional.”* Upi Sumedang Press, 2018.
- Kartika, Yunda, And Anang Anas Azhar. “Analisis Self Control Penggunaan Gadget Pada Perilaku Prokrastinasi : (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Uin Sumatera Utara).” *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi* 5, No. 2 (2024): 1799–1808. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.764>.
- Mahasiswa, Pada. “Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial” 9, No. 3 (1986).
- Mahdi, Muh. *Berani Mengambil Keputusan*. Pustaka Ilmu, 2019.
- Manapat, Patrick D, Michael C Edwards, David P Mackinnon, Russell A Poldrack, And A Marsch. “A Psychometric Analysis Of The Brief *Self-Control Scale*” 28, No. 2 (2021): 395–412.

<https://doi.org/10.1177/1073191119890021.A>.

Mark, Gloria. "How Blocking Distractions Affects Workplace Focus And Productivity," 2017, 928–34.

Nakhma'ussolikhah, Nakhma'ussolikhah, Yayan Rahtikawati, And Jamali Jamali. "Penggunaan Smartphone Terhadap Konsep Diri Mahasiswa (Studi Kasus Prokrastinasi Belajar)." *Action Research Journal Indonesia (Arji)* 6, No. 2 (2024): 125–35. <https://doi.org/10.61227/Arji.V6i2.170>.

Neidi, Arrazaqu Widya. "Acta Psychologia" 1 (2019): 97–105.

Priyatno, Duwi. "No Title." In *Teknik Dasar Untuk Analisis Data Menggunakan Spss*, Edited By Giovanny, Ed. I., 45. Yogyakarta: Percetakan Cv Andi Offset, Yogyakarta 2024.

https://books.google.com/books/about/Teknik_Dasar_Untuk_Analisis_Data_Menggun.html?id=410eeqaaqbaj.

Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 2nd Ed. Bandung: Penerbit Alfabeta, Bandung, 2024.

Puspita, D, E G P Experts, And E G Community. *Basics And Instruments Of Sport Psychometrics: [Dasar-Dasar Dan Instrumen Sport Psikometri]*. Edugorilla Community Pvt. Ltd., 2025.

Rabaani, Syifaa, And Dian Indriyani. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa." *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia* 1, No. 3 (2024): 10.

<https://doi.org/10.47134/Ptk.V1i3.433>.

Rahma, Hilda Syifa. "Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik Melalui Teknik Kontrak Perilaku Pada Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten)." Uin Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021.

Riduwan. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Bandung: Alfabeta, 2003.

Rini Risnawita S, M. Nur Ghuftron. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 210ad.

Sefianmi, Detri, Winna Andini Handayani, Fanessha Julietta Maharani, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal, Achmad Yani, Informasi Artikel, Kontrol Diri, And Jurnal Education. "Kontrol Diri Di Era *Digital*: Mencegah Prokrastinasi." *Jurnal Education And Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan* 13, No. 1 (2025): 41–46.

Sokolowska, Joanna. "Behavioral, Cognitive, Affective, And Motivational Dimensions Of Academic Procrastination Among Community College

- Students: A Q Methodology Approach,” 2009, 147.
<https://search.proquest.com/openview/26a75197d83b6f11561533b87ca86c8a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>.
- Statistik, Badan Pusat. “Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024.” Accessed September 4, 2025.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html>.
- Tangney, June P, Angie Luzio Boone, And Roy F Baumeister. “High *Self-Control* Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success.” In *Self-Regulation And Self-Control*, 173–212. Routledge, 2018.
- Trianda, Novy. “Implementasi Teknik Self Control Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Kelas 2 Di Sma Negeri 8 Banda Aceh.” Uin Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, 2024.
- Utami, Syafiah Ihsan, Neti Juniarti, And Ryan Hara. “Self Control Penggunaan Smartphone Pada Siswa-Siswi Kelas X.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 18, No. 5 (2024): 643–51. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V18i5.238>.
- Winarso, W. *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas - Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka, N.D.
- Yoga Armanda, Riski, Beni Azwar, And Afrizal Afrizal. “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi Handphone Di Sman Megang Sakti.” Institut Agama Islam Negeri Curup, 2025.
- Zulfah. “Karakter: Pengembangan Diri.” *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 1 (2021): 28–33.