

ABSTRAK

Ferdianta Perdana Putra, 2026, The Relationship Between Self-Control with Academic Procrastination Among Adolescents Experiencing Romantic Breakup

This study aims to examine the relationship between self-control and academic procrastination among adolescents who have experienced a romantic breakup. Adolescence is a developmental stage characterized by emotional instability, particularly in romantic relationships, which may influence academic behavior. Breakup experiences often lead to negative emotions such as sadness, loss of motivation, and stress, which can trigger academic procrastination. Self-control is considered an important factor in regulating emotions and behavior, enabling individuals to remain productive despite emotional challenges. This research employed a quantitative correlational design using the Spearman Rank correlation technique. The subjects of this study were 50 high school students aged 15–18 years in Lamongan who had experienced a romantic relationship for at least six months and had undergone a breakup. Data were collected using self-control and academic procrastination scales that had been tested for validity and reliability using the corrected item-total correlation method. The results showed a significant negative relationship between self-control and academic procrastination, with a correlation coefficient of -0.790 and a significance value of $p < 0.001$. This indicates that higher levels of self-control are associated with lower levels of academic procrastination. The strength of the correlation suggests that self-control plays an important role in reducing procrastination behavior among adolescents who experience emotional distress due to a breakup. In conclusion, self-control is a crucial factor in minimizing academic procrastination among adolescents facing emotional challenges. Therefore, efforts to improve self-control may help adolescents manage their academic responsibilities more effectively despite personal difficulties.

Keywords: self-control, academic procrastination, adolescents, romantic breakup, student behavior, correlational study, psychological factors, high school students

ABSTRAK

Ferdianta Perdana Putra, 2026, Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja Perempuan Putus Cinta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja yang mengalami putus cinta. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, terutama dalam hubungan percintaan, yang dapat memengaruhi perilaku akademik. Pengalaman putus cinta sering menimbulkan emosi negatif seperti kesedihan, kehilangan motivasi, dan stres yang dapat memicu prokrastinasi akademik. Kontrol diri menjadi faktor penting dalam mengatur emosi dan perilaku agar individu tetap produktif meskipun menghadapi tekanan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik analisis Spearman Rank. Subjek penelitian berjumlah 50 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berusia 15–18 tahun di Kabupaten Lamongan yang memiliki pengalaman menjalin hubungan percintaan minimal selama 6 bulan serta pernah mengalami putus cinta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan metode corrected item-total correlation. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,790$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Kekuatan hubungan yang tinggi menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menekan perilaku prokrastinasi pada remaja yang mengalami putus cinta. Kesimpulannya, kontrol diri merupakan faktor penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada remaja yang menghadapi tekanan emosional dan psikologis. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri dapat membantu remaja dalam mengelola tanggung jawab akademik secara lebih efektif.

Kata kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik, remaja, putus cinta, perilaku siswa, studi korelasional, faktor psikologis, siswa SMA